

365

طريقة

للاتصال

مع أطفالك

باختلاف أعمارهم «أو عمرك»



تأليف

تشارلين آن بومبيخ

مراجعة

شويكارزكي

ترجمة

محمد أمين

365

طريقة للاتصال مع أطفالك باختلاف أعمارهم «أو عمرك»

تأليف

تشارلين آن بومبيخ

ترجمة

محمد أمين

مراجعة

شويكار زكي



مجموعة النيل العربية
Cairo - Egypt



CAREER
PRESS

Franklin Lakes NJ

English Edition Copyrights

حقوق الطبعة الانجليزية :



Franklin Lakes NJ

365 Ways to Connect with Your Kids; No Matter What Their Age (Or Yours) © 2001
Charlene Ann Baumbich . Original English language edition published by Career Press,
3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA .
© Arab Nile Group 2004 For The Arabic Translation Edition
I.S.B.N. Career Press : 1- 56414 - 480 - 1
I.S.B.N. Arab Nile Group : 977 - 5919 - 97 - 5
All Rights reserved.

حقوق الطبعة العربية :

عنوان الكتاب : 365 طريقة للاتصال مع أطفالك "باختلاف أعمارهم أو عمرك"
تأليف : تشارلين آن بومبيخ
ترجمة : محمد أمين
مراجعة : شويكارزكي
رقم الإيداع : 15255
التقديم الدولي : 977 - 5919 - 97 - 5
الطبعة : الأولى
سنة النشر : 2004
الناشر : مجموعة النيل العربية
الـعـنـوان : ص.ب. : 4051 الحي السابع
مدينة نصر - القاهرة - ج.م.ع.
00202/2707696 - 2754583
00202/2707696
e-mail: arab_nile_group@hotmail.com
التليفون :
الفـاكـس :
بريد إلكتروني :



• حقوق النشر •

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدمات .

إهداء

أهدي هذا الكتاب إلي ابني بريت لي هاسكنز ، وبرايان جورج بومبيخ .
فما مرَّ يومٌ من عمري انقطعت فيه عن الشكر والامتنان والمباركة بنعمة الاتصال بكما ،
وبالرغم مما شاب بعض من هذه الأيام من جنون وعنف ، وشعور بالوحدة ، والدهشة إلى حد
الذهول ، إلا أن هناك أيام كثيرة ، وما زالت حتى الآن ، تغمرها الضحكات والخشوع
والامتحسان والكبرياء والصلة الروحية التي تربط بين قلوبنا رغم ما يفصل بيننا من مسافات . لن
أبدل أبداً ولو لحظة واحدة من هذه الأيام ، فالقصص التي لا تنتهي فيها هي فضل من الله وهي
الرابط الذي يوثق الصلة بيننا ويربطنا ببعضنا البعض للأبد .

إنني ممتن لحبكمما لي ، حتي في أشجع أوقاتي ، وأشكركما علي تعليمكما إياي أشياء كثيرة
شاهدتها معكمما في العالم حين يصنع الزمن الرجال ، وشكراً لكما لما قدمتماه لي من مفاجآت ،
وأوقات لعبكما البريء لحظات تواضعكمما ، وعيونكمما البرينة ، وتشجيعكمما البالغ ، والوجبات
الشهية التي كنتما تعدانها لي . وشكراً لكما علي لحظات الشغب واللغظ ، ولما ساعدتكمما لي في
تعلم الكثير عن عناء الطريق وضرب المواعيد (حتى مع أحد من أهل المريخ) ، وعن المصارعة
والنزلق ، والنجاح في المهنة ، والرضا وغير ما ذلك من العلاقات الثرية بين الوالدين وبين
أبنائهما ، وبين الكبار وبعضهما البعض . شكراً لكما علي ما أدخلتكمما علي من البهجة في كافة
مناشط حياتي بما فيها كتابة هذا المؤلف .

وشكري الخاص لكما فما زلتما كما أنتما بغير زيادة أو نقصان ، رغم أنكمما في منتصف
العمر ، فلا زلتما أبنائي .

شكراً لكما ، شكراً لكما

داعية لكما بكل الأمان والسعادة

مع وافر قبلاحي

أمكما

شكرو وتقدير

في بداية هذا المشروع "تأليف هذا الكتاب" كان هناك رجل يدعي مايك لويس سألني عما إذا كنت مهتمة بوضع هذا الكتاب ، فاجبته بالنفي شاكرة . ولكن بعد ذلك فرض موضوع الكتاب نفسه عليّ واستقر في بعض نفسي منه شيء ، وبدأت أتناول مع نفسي حول موضوعه . ولم أكن أستطيع التوقف عن التفكير في موضوع هذا الكتاب . فقد شعرت بأن فكرة الكتاب ملحة ولا يمكن إزاحتها بسهولة عن تفكيرتي ولذا فقد اتصلت أخيراً بذلك الشخص الذي يدعي مايك لويس . وهل تعلم ، لقد كانت الخطوة التالية أننا بدأنا العمل في الكتاب . وبدون مايك لويس ، ما كان هذا الكتاب ليري النور . فلم يكن مايك قد آمن فقط في أنني أنا الشخص المناسب لوضع هذا المؤلف ، ولكنه أرشدني ، وحفزني وشجعتني حتي أنجز الكتاب علي مدار الفترة التي دأبت فيها علي هذا العمل . وأنا الآن لدي الرغبة أن أحفره وأثير في نفسه الحمية - ذلك الرجل العظيم . فتحية تقدير وتشجيع له . والآن يا عزيزي القاريء أعرف أن مايك محرر الكتاب وأني كاتبه قد أصبحنا صديقين في فترة ما أثناء العمل معاً وحين أطلقت عليه لقب "الملك" كان ذلك دليلاً علي المعزة والمحبة . فشكراً لك يا مايك !

وبعد أن شرعت في هذا العمل ، أخذت أتحديث عن هذا المشروع مع الأصدقاء والمعارف فلم يجلبوا الفكرة ويهللوا لها فقط ، بل أيضاً شرعوا في قص الحكايات التي أفادتنني في وضع هذا الكتاب . وحيث أن الهمني هذا الكتاب أنه في حاجة إلي مزيد من الآراء غير آرائي . ومن خلال المحادثات التليفونية ورسائل البريد الإلكتروني مع الأصدقاء والمعارف والأغراب الذين كانوا يجلسون بجواري في رحلاتي بالطائرة قمت بجمع مادة ثرية عن الموضوع . وإن هذا الكتاب -

لذلك - نرى في مادته بسبب ما يشتمل عليه من جموع الأفكار والآراء التي للغير مثل التي لمؤلفته لما يربو عن 70 شخصاً أسهموا بحكاياتهم وتجاربهم في موضوع الكتاب. وكان الكثيرون من هؤلاء يرون أن توضع أسماؤهم علي إسهاماتهم ، بينما فضل البعض الآخر أن يقصوا حكاياتهم بدون أن تذكر أسماؤهم . فشكراً لكم - لكل واحد منكم يا من أسهمت في الاستجابة لنداء هذا الكتاب. فقد ساعدتم في ملته بمادة عميقة ، وهامة ، وقصص هزلية ومسلية . فكل من الكتاب ومؤلفته نشارلين يقدمان لكم الشكر جميعاً . (وإني أجزم أن القراء سوف يشكروكم كذلك) . وإني أقدم الشكر أيضاً لهؤلاء الذين أسهموا ببعض قصصهم التي لم يتم وضعها بالكامل . إن جميع القصص كانت رائعة ومست قلبي ولكن لم تكن هناك مساحة لهذا الكم الكبير . وبالطبع فقد تحمل زوجي جورج عبء هذا الكتاب معي ، ولم يكن ذلك بالعمل الهين ولا سيما في مرحلة الإعداد والعمل لإنجاز هذا الشغل . وهذا كان يعني أنني لم أكن أقوم بطهي طعام العشاء لزوجي ، ولم أقم بالغسيل والكي ولا بأعمال التنظيف في المنزل . ولم يكن جورج قد تحمل تبعه الأمر كله علي نحو ما فيه من العبء والشقاء ، ولكنه كان لا يشكو ولا يثن عند قيامه بذلك ، كان يحبني دوماً ، ويقدرني في طول الفترة التي شغلتي عنه . فشكراً لك يا جورج علي حبك لي وتحملك لمسؤولياتي التي أهلكها ، وشكراً لك لدوام اتصالك بي في السراء والضراء ، وحين البأس المصاحب لأعمال التنظيف وفي وقت الصمت ، وفي وقت الكلام ، وفي سنوات طويلة تبوأنا فيها معاً تربية أطفالنا . معشوقتك وزوجتك الحبيبة التي تكن لك كل حب وود .

وقد شكرت بالفعل طفلي في إهداء الكتاب ولكن لكما مني أيضاً مزيد من الشكر .

مع وافر قبلائي

المحتويات

23	— مقدمة
27	— (1) ابداً بإطلاق حريتهم
27	— (2) انظر في وجه طفلك متأملاً إياه
28	— (3) اضحك على نفسك
28	— (4) استمتع بتناول الحلوى أولاً !
29	— (5) هدايا غير مرتقبة
30	— (6) المواجهة
30	— (7) دع أطفالك يشعرون بالبهجة
31	— (8) دعوات إلهية
32	— (9) تلمسيهم فقط
32	— (10) التوقعات
32	— (11) هراء ! هراء ! هراء !!! ...
33	— (12) الرموز والإشارات
34	— (13) تكريم الآخرين
34	— (14) يجب أن يشعر أطفالك بوجودك عندما تكون معهم
35	— (15) كن ذلك الساحر !
35	— (16) الطيور على أشكالها تقع

- 36 - (17) لحظات باهتة في قطار الحياة
- 37 - (18) ارفع علمك
- 37 - (19) ماهو الشيء الصحيح ؟
- 38 - (20) كيف يمكنك الدخول إلى قلب طفلك؟
- 39 - (21) كن لطيفاً دائماً
- 39 - (22) كن لي
- 40 - (23) أدركها جيداً
- 41 - (24) يمكن أن تكون مخطئاً في بعض الأحيان .. فلم لا تعترف؟
- 41 - (25) احسب خطواتك
- 42 - (26) تعالي .. انظري
- 42 - (27) ما الذي يدور حولنا ؟
- 42 - (28) معذرة .. فإن ذلك خارج عن إرادتي
- 43 - (29) هناك ما لا نستطيع إصلاحه
- 45 - (30) هيا ننزع قشر البطاطس
- 45 - (31) أنت بحاجة إلى أن تأخذ سنة من النوم (فلتأخذهما)
- 46 - (32) قوة الكلمة
- 47 - (33) أمي .. هل يمكنك أن أفعل ذلك ؟
- 47 - (34) العلاج
- 48 - (35) القلب المحطم
- 48 - (36) أرجوك لا تخبرني أي شيء
- 49 - (37) هلمّ لنستمتع بجمال الطبيعة
- 50 - (38) أرجوك اتبعني وسر على دربي
- 50 - (39) الأدلة الوفيرة
- 51 - (40) السؤال الصحيح

- 52 — (41) لم أترك شيئاً لم أقله
- 53 — (42) هيا نمسك قوس قزح
- 54 — (43) تعالَ نتشارك معاً في البهجة
- 54 — (44) هدية منفوحة
- 55 — (45) دروس عبر الطريق
- 57 — (46) إنهم لا يكبرون أبداً
- 57 — (47) هيا بنا نتشاطر كسرة الخبز سوياً
- 58 — (48) هلمْ لنشاهد هذا الشيء
- 58 — (49) فقط عليك أن تسأل
- 59 — (50) يوم العطاء
- 60 — (51) سمَّ الأشياء بأسمائها
- 60 — (52) ادرس نفسك أمام المرأة
- 61 — (53) دروس من بلاد الأشرار
- 62 — (54) مثل الريح في ركوبها
- 63 — (55) الاختيار
- 63 — (56) الفردية
- 64 — (57) تخيل !
- 65 — (58) اتخذ هدفاً !
- 65 — (59) خطوات الطفل
- 66 — (60) وقت العزلة
- 66 — (61) تغيير الأحوال للمزاجية
- 67 — (62) عجالات الحظ
- 68 — (63) التوقعات
- 69 — (64) حدد ما تريد واسعَ للحصول عليه

- 70 — (65) عيد ميلاد سعيد لك
- 70 — (66) عيد ميلاد سعيد لهم
- 71 — (67) تعالني نعد بعض الوجبات الخفيفة
- 71 — (68) طرق معالجة الأمور
- 72 — (69) جدائل الشعر
- 73 — (70) فلنأخذ لأنفسنا استراحة
- 73 — (71) فن السفر والترحال
- 73 — (72) التنحي جانباً
- 74 — (73) عليك أن تنتظر ، وسوف تجد المزيد !
- 75 — (74) تغيير الجو
- 75 — (75) المغمورون
- 76 — (76) عن دوماً
- 77 — (77) لنقل وداعاً
- 78 — (78) الرجل الخفاش يعيش
- 78 — (79) أرسل ولو مذكرة صغيرة
- 79 — (80) هل أنت الذي طلبتي ؟
- 80 — (81) عيد العمال !
- 80 — (82) حسناً .. ذلك أفضل
- 81 — (83) حفلة اليبجاما
- 81 — (84) قيمة العدم
- 82 — (85) ماذا سيحدث لو قمت ببناء هذا الشيء
- 83 — (86) مرة أخرى نسير في نفس الطريق
- 84 — (87) صناديق الكتوز
- 85 — (88) الأحجار التي تنزل على الماء

- 86 — (89) وقت للتغيير
- 86 — (90) دمية سارا
- 87 — (91) امتحانات ، امتحانات
- 88 — (92) هذه بتلك
- 88 — (93) ذكريات نشر الغسيل
- 89 — (94) اطلب وسوف تحصل على ما تريد
- 89 — (95) ضع قانوناً لأسرتك
- 90 — (96) حيد الابنة
- 91 — (97) لتبدأ الألعاب
- 91 — (98) التلبس بالأفعال
- 92 — (99) كان ياما كان
- 93 — (100) ألعاب لا غل
- 94 — (101) قلوب نابضة
- 94 — (102) لا ترد على الهاتف
- 95 — (103) وأنا أيضاً
- 96 — (104) اذهب وطير معهم طيارة ورقية
- 97 — (105) لب المسألة
- 97 — (106) قدم الفرصة
- 98 — (107) أوقف العالم
- 99 — (108) كل شيء رهن السيطرة
- 99 — (109) طفلي أنا
- 100 — (110) صقّر في أي مكان
- 100 — (111) تذكر الوقت
- 100 — (112) استبدل فيشك بالنقود

- 102 — (113) تحدث عن نفسك بوضوح
- 102 — (114) كن خير مُستقبل
- 103 — (115) علامات على الحفاط
- 103 — (116) كلما كان كثيراً ، كلما كان مبهجاً
- 104 — (117) كن محددًا
- 105 — (118) أنا أعيش يوماً سيئاً
- 106 — (119) التقاليد !
- 106 — (120) المهـم
- 107 — (121) هدايا الوداع
- 108 — (122) غنّ لي أغنية
- 108 — (123) إني أحبك
- 109 — (124) كلمات التأكيد
- 109 — (125) لعبة التخمين
- 109 — (126) قضايا العقيدة
- 110 — (127) مررها لغيرك
- 111 — (128) لعبة الضحك
- 111 — (129) الشفرة
- 111 — (130) استمع
- 111 — (131) غداً ، غداً
- 112 — (132) لا أدري
- 112 — (133) الأب غير الوصي
- 112 — (134) ماذا أقول ؟
- 113 — (135) حافظ الكلمات
- 114 — (136) فن صناعة البانكيك

- 115 --- (137) الآهات والتفخعات
- 115 --- (138) كيديلاند
- 116 --- (139) طر يا حبيبي ، طر
- 118 --- (140) لا نقل أبداً لا
- 118 --- (141) تقديم يد العون
- 119 --- (142) الاتصال الحتمي
- 119 --- (143) آه ، أذكر ذلك جيداً
- 120 --- (144) نمحاش سلوك الإحجام
- 121 --- (145) صناعة الذكريات
- 122 --- (146) الحارس
- 122 --- (147) نقبل القرية
- 123 --- (148) أريد مالدريك
- 124 --- (149) وقت الخلود إلى الراحة
- 125 --- (150) آراء وملاحظات
- 125 --- (151) لا تخف
- 126 --- (152) صه !
- 126 --- (153) عيد الميلاد يجمعنا سوياً
- 128 --- (154) الواجب التنظيمي
- 129 --- (155) حديث ممتع وشيق
- 129 --- (156) لا تخف
- 130 --- (157) جلب الأمل .. والأسوأ إلى المنزل
- 131 --- (158) حول الطاولة
- 132 --- (159) تذكر ملك من أنت
- 132 --- (160) الباب المقترح

- 133 — (161) التأكيد على الجانب الإيجابي
- 134 — (162) أعطني هذا الشراب
- 134 — (163) انظر وتفحص
- 135 — (164) في زمانهم
- 136 — (165) أكثر مما يبدو
- 136 — (166) قصّ عليّ قصصاً
- 137 — (167) قلب الأدوار
- 138 — (168) ما نتركه خلفنا
- 139 — (169) احترس !
- 139 — (170) وماذا يهم إذن ...
- 139 — (171) كبير في السن ولكن يتمتع
- 140 — (172) قم بعمل شيء
- 141 — (173) التكنولوجيا على الأبواب
- 142 — (174) المحرك الصغير
- 143 — (175) رحلة شخص بمفرده
- 144 — (176) ماهذا ؟
- 144 — (177) نحن نتجول هنا وهناك
- 145 — (178) تذكّار
- 146 — (179) كنوز واثروات الأسرة
- 147 — (180) ماذا تفعل لكسب رزقك ؟
- 147 — (181) مكتبة لكل فرد في الأسرة
- 148 — (182) خلط ورق اللعب
- 149 — (183) احتم من العاصفة
- 150 — (184) الانفصال

- 150 -- (185) احذُ حذو القائد
- 151 -- (186) أكثر من مجرد أم
- 151 -- (187) العدل
- 152 -- (188) مخلفات الزوجة السابقة
- 153 -- (189) أكثر من مجرد النجاح
- 154 -- (190) بقايا
- 154 -- (191) أشجار سامقة
- 155 -- (192) الحواس
- 156 -- (193) شكراً
- 156 -- (194) أنكر فيك
- 157 -- (195) اكتشف ثم تبرع
- 158 -- (196) أعطني انتباهك
- 159 -- (197) اقتنص ما قبل اللحظة
- 159 -- (198) قضاء الوقت معاً
- 160 -- (199) عطلات مذهلة
- 161 -- (200) فكر بها
- 161 -- (201) فن اللعب
- 162 -- (202) جمال الفوضى
- 163 -- (203) شيء جديد
- 163 -- (204) الابتسامة اللعينة
- 164 -- (205) انضم إلينا
- 164 -- (206) الإفراط في التفكير
- 165 -- (207) لا تنظر مطلقاً إلى الوراء
- 166 -- (208) وقت ملموس

- 167 — (209) عناق الأصابع
- 168 — (210) اشعر بالقعقة
- 168 — (211) عندما يتحدث الآخرون
- 169 — (212) الأسلوب السليم للأسر المختلطة
- 170 — (213) اركع لله
- 170 — (214) طفوس الصباح
- 171 — (215) قل ما تريد على الورق
- 172 — (216) الابن الأفضل والوحيد
- 172 — (217) قطعاً تتحقق الأحلام
- 173 — (218) لقاءات شهرية
- 174 — (219) بلد همومك بالضحك
- 175 — (220) الأفضل يأتي أخيراً
- 175 — (221) الموهبة أم الاجتهاد
- 176 — (222) تلقى الدروس والعبر
- 177 — (223) فنانين صباح يوم السبت
- 178 — (224) التمثيل
- 178 — (225) وقت الاستحمام
- 179 — (226) الفطيرة بأكملها
- 180 — (227) أنت الذي بدأت
- 181 — (228) شنتلة المفاجآت
- 181 — (229) خطوة خطوة
- 182 — (230) الحياة من أجل لم الشمل
- 182 — (231) عزلة الشيخوخة
- 183 — (232) المذكرات المصوقة

- 184 - (233) راقب الأشياء الصحيحة التي تفعلها
- 184 - (234) القواقع وذبول الكلاب
- 185 - (235) تقوية الروابط
- 185 - (236) اتركى لطفلك فرصة الاختيار
- 186 - (237) ما هو المعدل
- 187 - (238) النحل والطيور
- 187 - (239) اجعل لطفلك يوماً خاصاً به
- 188 - (240) من هو الرئيس ؟
- 188 - (241) اختلس بعض اللحظات
- 189 - (242) الوقت ليس كافيًا
- 190 - (243) فأعد إعداد نفسك
- 190 - (244) لا تتعجل على الإطلاق
- 191 - (245) اختبار التذوق
- 191 - (246) قصصات الشعر
- 192 - (247) البالفون الجدد
- 192 - (248) هدايا من القلب
- 193 - (249) اشترك في الأنشطة مع أبنائك
- 194 - (250) مظلات من السماء
- 195 - (251) أسماء محبة
- 195 - (252) أبيض وأسود
- 196 - (253) لعبة التخمين
- 197 - (254) كيف نحد طريقنا
- 198 - (255) طر بعيداً
- 198 - (256) من يدري السبب ؟

- 199 — (257) الأب الطيب
- 200 — (258) خطر الغريب
- 200 — (259) وقت الذهاب إلى البرج
- 201 — (260) افعل ما تريد... أو لا تفعل
- 201 — (261) بداية عام جديد
- 202 — (262) تفسيرات الحب
- 202 — (263) خيوط الوقت
- 203 — (264) الاحترام المتبادل
- 203 — (265) متع سهلة المتال
- 204 — (266) دائرة الحب
- 204 — (267) ما أجمل حينك الكبيرتان
- 205 — (268) اذهب إليها !
- 206 — (269) في السراء وفي الضراء
- 207 — (270) من نقطة إلى نقطة
- 208 — (271) عليك استيعاب الرسالة
- 209 — (272) بعد الكلام
- 209 — (273) ليس مثلي
- 209 — (274) القدوة
- 210 — (275) فترات تكيف وتوافق
- 211 — (276) فهمت واستوعبت
- 211 — (277) تثبت جيداً
- 212 — (278) إنشاء مشروع
- 213 — (279) بناء المشروع يحتاج اثنين
- 213 — (280) إبداء الموافقة

- 214 — (281) غياب
- 214 — (282) معنى الإعجاب
- 215 — (283) اسمع لهم بالدخول
- 215 — (284) دروس قاسية
- 217 — (285) سويتش اروني
- 217 — (286) ثلما ولويس
- 218 — (287) فقط لو ...
- 219 — (288) سرد القصص على الطريقة المصرية
- 220 — (289) حياة الحيوانات
- 220 — (290) كل شيء جف
- 220 — (291) أميال أدبية
- 221 — (292) آراء شيقة
- 222 — (293) ثنائيات مربعة
- 222 — (294) توقع بلهفة
- 223 — (295) لاحظ وتأمل
- 224 — (296) التخمينات التالية
- 224 — (297) ليلة لم ينظفيء فيها النور
- 225 — (298) المشاركة في الخسارة
- 225 — (299) أين موقعنا في هذا العالم
- 225 — (300) علاقة قوس قزح
- 226 — (301) باقي القصة
- 227 — (302) بؤرة الاهتمام
- 228 — (303) تعبيرات فنية
- 228 — (304) المشاركة في الموسيقى التي تحبها

- 229 — (305) بصمات الزمن
- 230 — (306) المسافة البعيدة
- 230 — (307) لحظات مقدمة
- 231 — (308) عندما تثبت الأقدام
- 232 — (309) كلمة محورية
- 232 — (310) المهمة ممكنة
- 232 — (311) كررها ثانية
- 233 — (312) دائرة كاملة
- 234 — (313) جدار الشهرة
- 235 — (314) بالفعل
- 235 — (315) حكمة الغرب
- 235 — (316) كلمة بكلمة
- 236 — (317) لا تنتعج
- 237 — (318) الخير والشر
- 238 — (319) عش حياة البساطة
- 239 — (320) إعادة التدوير
- 239 — (321) أحداث قد تحدث أحياناً
- 240 — (322) التشاور
- 240 — (323) اغن ما تقول
- 240 — (324) فقط مجرد فحص
- 241 — (325) تخيل قيمة الدولار
- 241 — (326) فض المنازعات
- 242 — (327) أسرار الحياة الحلوة
- 243 — (328) التضمين

- 243 — (329) بلور الإيمان
- 244 — (330) للأكل
- 245 — (331) أساس جيد
- 245 — (332) الطريق إلى قلب الطفل
- 246 — (333) فن المثابرة
- 247 — (334) أسئلة ! أنا لدي أسئلة
- 247 — (335) الابن الطيب
- 247 — (336) ثلاثة تكفي
- 248 — (337) الألام التي انتهت
- 249 — (338) تشذيب المر
- 249 — (339) موسيقى الصباح
- 249 — (340) أسرار مدهشة
- 250 — (341) استثمارات
- 251 — (342) حديث إلى الحقيقة
- 251 — (343) الإبداع
- 252 — (344) ظلك أنت
- 252 — (345) حداثتنا
- 253 — (346) ألق عليّ بقبلة
- 254 — (347) وقت العرض !
- 254 — (348) سبب للاحتفال
- 255 — (349) المسألة نسبية
- 255 — (350) عين الراي
- 256 — (351) ماذا نقول
- 257 — (352) سعيد لرؤيتك

257	— (353) الحجز لاثنتين
258	— (354) حصاد بغيض
259	— (355) مصنوعة بكل الحب
260	— (356) نفلها بنفسك
261	— (357) فريق عمل الأسرة
261	— (358) الثقة
261	— (359) دعها تمر بسلام
262	— (360) هنا وهناك
263	— (361) فن الكلمات
264	— (362) كلمات من الحكمة
264	— (363) منفعل
265	— (364) أسفل التل من هنا
265	— (365) المُجمل

مقدمة

أنا أم لابنين بالفن أحدهما يبلغ من العمر 35 عاماً ، والآخر 29 عاماً . فبفضل من الله، ومنه، وبقوة الإرادة للمحصنة ، والقرارات التي سلبت النوم من عيني ليالي وأياماً ، والانتصارات التي ملأت عيني، والأخطاء الرهيبة التي أرتبتي، والضحك الكثير، ومقادير المغفرة والعفو المتكرر ولحظات الحرية التي لا تنضب ، والاحتفالات الصاخبة التي ملأت حياتنا بهجة وجوراً بما لا يعد ولا يحصى، نما ولدانا سعيدين يستمتعان بوقتهما خارج البيت ، يعملان نفسيهما ، وهما في حالة توازن داخلي وعضوين متجين في المجتمع . (فكم توقفت عن طبع هذا الكتاب لحظات لأحضي بذلك بنفسي).

فنحن نستمتع بصحبة كل منا ؛ حسناً ، لمعظم الأوقات (فنحن بشر علي أية حال) ، ونحب بعضنا البعض حباً جماً رغم خلافاتنا . ونستمتع بأن يشارك بعضنا البعض ما يدور بيننا من حكايات ، خيرها وشرها ، يقينها والمشكوك في صحته منها . فنحن نفاجئ بعضنا البعض بمكالمة هاتفية دولية أو برحلة طويلة أو سفر بالطائرة . ورغم أنني ولا أحد من أسرتي قام برحلة إلي

القمر أو شفي مريضاً من مرض عضال ، أو فاز بجائزة الأم المثالية أو الابن المثالي في سنة ما ، إلا أننا نستمتع بمعرفة حقيقة مباركة وهي أننا جميعاً نحب بعضنا البعض حباً حقيقياً . ونحن نعرف أننا موجودون في السراء والضراء ، وفي كافة تفاصيل حياتنا الدنيا ، وحتى في الأوقات العصيبة ، لأننا نرغب في أن نكون هكذا متحابين ، متوادين .

إن الرابطة الأصلية بين الوالدين والطفل هي التعاون ، والأمانة ، وأحياناً بعض العنف والغضب ، والكثير من المتعة ، وأحياناً ركوب "لعبة الأفعوانية" وهي سكة حديد مرتفعة في مدينة الملاهي ، تتلوى وتنخفض فجأة ، حيث يتم تقييد الوالدين مع أطفالهما في حزام واحد وهم متلامسون وقد انجbst أنفاسهم . وأحياناً يتعالى صياحهم بمرح ، وتساؤل ، أو عدم رضا . حيث يبدو كل شخص على طبيعته ويتوقع للثل من الآخرين وهم يرتبطون بعلاقة متزامنة تقوم علي الأخذ والعطاء ، وكلّ منهم يشعر بالحرية من الإفلات من هذه الرابطة متي احتاج إلي ذلك . (وهو بالطبع شعور يتناوبنا جميعاً بين الفينة والفينة .)

وبالطبع يتحمل المسؤولية دوماً آباء الأطفال الصغار ، وإلا غرق أطفالهم في المحاضات إذا لم يتم تغييرها ، أو يصعب إرضائهم نتيجة نقص النوم أو التسكع خارج المنزل في الليل وهم في سن الرابعة عشر . ولكن عملية تربية الأطفال ليست عملية أحادية الاتجاه . وفي رأي المتواضع ، والذي أسوقه بجرأة ، فإن تربية الأطفال ليست مرحلة مثالية لممارسة الآباء لأدوارهم الوالدية حيث تدفع المرء للاعتقاد بأن كل العطاء والبذل ينبع من الوالدين فقط إلى الطفل ، رغم أن واقع الحال يقول إن هناك الكثير والكثير من التلقائية والحماسة ، وكثيراً من الدروس التي يجب أن يشاركنا فيها الأطفال .

ومنذ أن كتبت كتابي تحت عنوان "Don't Miss Your Kids" فقد أتيتحت لي فرصة الحديث مع آلاف الآباء والأمهات في طول البلاد وعرضها . وعرفت أن كثيراً منهم مزقتهم ضغوط الوالدية ، وملأتهم الحياة الأبوية بالرعب والخوف . ويسدو الأمر لي أنهم يعيشون دوماً في حالة من الحذر المستمر ، مترقبين بحذر "الحذر" و "الخطر" و "الخطأ" من جانبهم كآباء . وكثيراً ما يقلقهم تصرفاتهم الوالدية أكثر من مجرد الاهتمام بأبنائهم . الا يبدو ذلك ضرباً من الجنون ؟! ولكن فكر أنت في

ذلك : عندما تركز كل انتباهك علي تصرفاتك الوالدية وعلي "الأخطار الموجودة في العالم" من حولك فإن هيونك لن تنتبه إلي تربية أبنائك. بل إن أبنائك لليهي الكثير والكثير مما يقدمونه لك أو يعرضونه عليك أو يعلمونك إياه . فهناك الطاقة ، والحماسة الروحية ، والصلة الحقيقية التي نكمن في إدراك أن العلاقة بين الوالد وللولود هي علاقة تبادلية ثنائية الاتجاه . وإن القول أو التفكير بغير ذلك يعد ضرباً من التكبر والتعالي وإهداراً لفرص عظيمة لتربية الأطفال .

إن ما أقدمه هنا من آراء ، وأفكار وتأملات وأنشطة وفكاهة وأمثلة وبث للهموم والآلام هي من جهدي الشخصي ، ومن بنات أفكار الكثير من الآباء الأخر ، حتى تساعدك علي الاتصال بأبنائك بطريقة إيجابية ، مفعمة بالمتعة ومتعة بالبهجة ، والإثراء الفكري والإثابة لكل منكم آباءً وأبناء . وسوف يساعدك هذا الكتاب - كما نأمل - في حثك علي الاستمتاع الكامل بحياتك بمزل عن أبنائك. فما يقدم من أفكار وغير ذلك - في غالبها - معروض في صورة قصص ، ونقصد من ذلك ليس فقط تعريفك بكيفية الاتصال بينك ولكن أيضاً بالتوضيح لك بالأمثلة الحية النماذج الناجحة للاتصال بالأبناء سواء كان ذلك من منظور الوالد أو من منظور الأطفال .

ومهما كان عمر ابنك (حتي ولو كان بالغاً) أو أماً كان عمرك ، فإنه مازالت أملك الفرصة والوقت لتجريب شيء جديد في الاتصال بابنك أو إعادة إحياء تجربة والديه تربوية قديمة ذات مغزي تعيشانها . وبعض هذه الأفكار واضح كالشمس ، والبعض الآخر يبدو ساذجاً ، والبعض الآخر مستقي من بشر عميقة من التجربة تبعث علي الفخر والإجلال ، وبعضها قد يحملك علي البكاء والعويل . وبعضها يس شغاف روحك ويبحث فيك الإلهام والبعض الآخر قد يوقد حياتك بالحماسة أو يشعلها ناراً فيجعلك تصرخ في الحال لا إرادياً .

ولكن كل ما يقدم في هذا الكتاب قد قصدنا منه - مع ذلك - أن ننشر به حسن النية ، والشعور بالتقدير الذاتي ، وبالبهجة ، والرضا والإحساس بالارتياح والأمل في كل من يشارك في هذه العملية . ونقصد أيضاً من هذه الأفكار أن نخفف الحمل عنك ، وفي ذات الوقت أن نقوي علاقتك بأبنائك . فمادة الكتاب هي محاولة لمساعدتك علي الاتصال بطفلك ، واتصال طفلك بك ، وبنفسه، وبالتالي تمكين ذلك الطفل الوائق من نفسه عندما يصبح في مكانك أن

يتحمل تبعه تربية أبنائه من الجيل التالي بذات القدر من الحمية والحماس والبهجة والإجلال والمباركة.

اقرأ هذه الأفكار في كل يوم واحدة أو اقرأ الكتاب قراءة كاملة ، واعية ثم أعد قراءته بين الفنية والفنية. ضع بعض العلامات اللاصقة علي مدخلات الكتاب التي تود تذكرها ولا سيما بعد مرور بضع سنين عندما يصل أبنائك لتلك المرحلة ، واسعَ أن تتمسك بفكرة محببة إلي قلبك محاولاً بذلك تحقيقها في تربية أسرتك. أو تصفح الكتاب كله محاولاً التوقف عند فكرة ما قد تكون هي أهم فكرة تميز الكتاب عن غيرها. وأهم نقطة من كل ذلك هي : استخدم هذا الكتاب كأى كتاب آخر في التربية والتعليم نجعله منطلقاً لإلهامياً لأفكارك التربوية الوالدية ، مستمتاً بها ، محافظاً بها علي حياتك الأسرية ، مبقياً بها علي الأمل ، وهو ما نقصده من هذا الكتاب.

365 طريقة

للاتصال مع أطفالك

(1) ابدأ بإطلاق حريتهم

قطع اتصال متعمد

لا يوجد وقت يمكن أن نقول إنه الوقت المثالي لإشعار أبنائنا بالحرية . وأنا أذكر يوم أمسكت أكبر أبنائي بريت « Bret » بين ذراعي لأول مرة حيث أدركت أنني يجب أن أتركه ليرقد ويمدد لأنني كنت أشعر بعدم الأمان والخوف الرهيب تقريباً من أن ادع طفلي وهو ذلك الطفل الهش ، الغالي إلى قلبي ، المملوء بالأمل ، واثقاً من أنه سيكون على ما يرام وهو بعيد عن ناظري . والآن وفجأة أصبح عمره 35 عاماً تقريباً ولا أزال أشعر بنفس الشعور في كل مرة وأنا أودعه في المطار .

فلنكل منا الحق في أن يكون كما يرغب هو ، بغض النظر عن احتياجات ورغبات وحاجات وتطلعات الآخر . وفي حقيقة الأمر ، لا يستطيع امرؤ أبداً أن يعرف نفسه بدون الحرية . ولذلك فربما أن أعظم هبة من هبات الاتصال بين الطفل ووالده أن ندرك عندما نطلق لأطفالنا الحرية بأنه في يوم ما نستطيع أن نعرف ذلك الطفل الذي اكتشف نفسه بنفسه .

(2) أنظري وجه طفلك متأملاً إياه

سمعت ذات مرة أباً يبلغ من العمر 70 عاماً وهو يقول إنه ليس من بين أبنائه من كانت عيونُه بنية . سمعت ذلك وأنا أنظر إلي عيون أكبر أبنائه وهي بنية اللون !! فكيف لم يدرك ذلك مع أنه

لم يكن لديه سوي ابنان فقط ؟

ماذا يشير ذلك في علاقاتنا بأبنائنا؟ وما هي أفكار التي يمكن أن نوصلها إلي أبنائنا عندما لا ندرس وجوههم دراسة متأنية ؟ وماهي الإشارة الصامتة أو المغزى أو الرسالة التي يمكن أن نخطئ فهمها إذا لم نبحث عنها؟ إن الإجابات علي هذه التساؤلات يمكن أن تفصح عنها حركة علي جانب الفم أو تقضين الحاجب ، أو وضع التمش .

قد تفيدنا المعلومات التي نستقيها من دراسة ملامح الوجه في حالة الهدوء والراحة . وقيمتها في ذلك قيمة الاختبارات الطبية الأساسية التي تنبئنا عن حالة المريض ؛ حتي يمكننا أن نلاحظ التغيرات التي تعتري ذلك الوجه في أفضل الحالات أو أسوأها أو في حالات الشك والتقلب .

(3) اضحك على نفسك

لنواجه أنفسنا ! لكل منا لحظات يشعر فيها بالسذاجة . فكم هي عظيمة الهبة التي نهدينا أبنائنا عندما نسمح لهم برؤية تلك اللحظات المضحكة . نعم ! يمكن أن نضحك ونضحك لنا معالم الأشياء ونتحرك علي أثرها . وربما كانت معدلات الانتحار المتنامية بين أطفالنا في سن المراهقة لم تكن لتصل إلي هذا الحد الكبير لو عرف أطفالنا أننا بمقدورنا الضحك في وسط أحلك لحظات ضمعنا ومدى تواضعنا عندما نكشف عن جوانب العجز والنقص فينا ، وفي لحظات المتعة بقدراتنا اليومية علي التحرر من الكبت وتلقف فرص المغامرة في الحياة وتقبل لحظات التعاسة فيها بصدر رحب وقلب مفتوح .

(4) استمتع بتناول الحلوى أولاً

عندما تحدث في المؤتمرات اليومية عن التربية الوالدية ، فإن من الأشياء التي ترسم الابتسامة عريضة علي وجهي مشاهدة السيدات وهن يأكلن علب الأطعمة المقدمة إليهن أو عندما يستخدمن أدوات تقديم الأطعمة المتاحة . فهؤلاء أمهات مسؤولات عن أطفالهن وعن صحة هؤلاء الأطفال . فهن أكثر العارفات بالتغذية وشروطها الصحيحة كما أنهن يدرسن قواعد التغذية

الصحيحة هذه نفسها لهم. ومع ذلك ، فإذا ما خرجن في نهار عملهن رأينهن يخترن تناول البسكويت بدلاً من تناول تفاحة ، ويفضّلن تناول المشروبات التي تحتوي علي الكافين (القهوة) بدلاً من المشروبات التي تحتوي علي الكالسيوم (اللبن) ، ويأكلن الحلوي تفضيلاً عن الخضروات الطازجة (سلطة الكرنب مثلاً). ومع ذلك ، فلم ألحظ ذات مرة واحدة منهن قد سقط لها سن أو أصابها داء الكساح.

ينمو الأطفال بالرغم من كرههم للخضروات مثل القنيط ، بل يكرهون كافة الأطعمة دون الهوت دوج والأطعمة الجاهزة؛ فلنتبشروا أيها الآباء ! اسمحوا لأفراد الأسرة بأكملها بين حين وآخر أن يتناولوا الحلوي أولاً ؛ فسوف تحظون بحب الجميع؛ لذلك (أضف إلي ذلك انكم أخفقت تماماً عن بنيتكم ، وها أنذا قد أصرخ في وجوه أطفالكم لو أتيتحت لي الفرصة).

(5) هدايا غير مرتقبة

أذكر عندما كنت أتلقي كروت تهنئة من جدّي عندما كنت صغيرة . ففي أعياد الميلاد ، وفي حفلة رأس السنة الميلادية (عيد ميلاد السيد المسيح) وفي حفلات عائلية ، وحتى في عيد الحب ، كانت مثل تلك الإجازات مثاراً لثل هذه الأحداث. وكان أول شيء أقوم به أن أهرز الكارت عسي أن يسقط منه شيء متمنية أن يكون به بعض الدولارات.

ولما أسست كبيرة في السن ، كان أبي بين الحين والآخر ، وبدون أسباب محددة يرسل لي بعض الدولارات كي أستمتع بعمل شيء ما بها (وربما كان مقدارها كبيراً أو صغيراً) ، إلا إنها دوماً كانت مفاجأة تامة لي إذ كانت تلك الدولارات نفحة غير مشروطة.

وكانت تأتيني نفحات جدّي في المناسبات ؛ ولكن هدية أبي تخلق لي المناسبة ، وسواء كنت اشتري بهذه النقود آيس كريم أو حتى قلماً حبراً فكان أبي قد وهبني أفكاره وأمواله. والأهم من ذلك بكثير ، منحني أبي معتقداته في أن أسقط جانباً حياة العمل الصاخبة بعض الشيء حتى أستمتع بنفحاته غير المتوقعة ، وإن أستمتع بحقيقة بتّ أعرفها وهي أن أبي لا يزال يفكر في .

(6) المواجهة

ماذا لو كنت تشبه طفلك في الشكل الجسمي ؟ لاحظ ذلك ! قف بجوار ابنك أمام مرآة وحاول أن تستقصي تفاصيل ملامحكما . ما هي أوجه الشبه ؟ وما هي أوجه الاختلاف ؟ وماذا عن اليدين ؟ وماذا عن الأصابع ؟ ومفاصل الأصابع ؟ الأظافر ؟ الركبتين ؟

سوف يتعلم أطفالك من هذا الاستقصاء أمام المرآة ليس فقط ما يشف عنهم الواقع المرئي ، بل ما سوف يستمتعون به من الوقوف بجانبك أنت الأب أو الأم ، وهم في ذلك يسمعون إلي تلمس أوجه الاتفاق بينكما بينما هم يلاحظون ويرقبون الفروق مع تقديرهم للاختلافات بينكم .

(7) دع أطفالك يشعرون بالبهجة

بينما كنت طفلة صغيرة ، اعتادت أُمي أن تحتفظ بصندوق كبير مليء بالملابس ؛ وقد كان الصندوق به ما هو أكثر من الملابس . فالصندوق المملق كان بالنسبة لي مكانا أستكشف فيه بهجتي وخيالي ، وإبداعي والجانب الأنثوي في شخصيتي . فقد كان الصندوق مكداً باغطية الرأس العديدة ، وللبجواهرات ، والأحذية ذات الكعوب العالية التي كنت أرتديها مختلة فوق الأرض .

وكانت الأشياء التي كنت أفضلها في ذلك الصندوق الملابس وبخاصة ذات الأجزاء السفلية الدائرية ولاسيما جونلة جميلة كانت أُمي قد اشترتها من أحد أسواق الملابس القديمة ، وقد كان هناك فستان من القطيفة السوداء ، بدون أكمام وبكسرة عند الوسط ، وكان الفستان مزين بورد لونه سمعي يتدلى حتي إخمص القدمين . كنت أرتدي هذا الفستان وهو يشبه الفستان الذي كانت سندريلا ترتديه في الأسطورة الشهيرة ، وكنت ألف وألف وأنا مرتدية إياه حتي يتنفخ أسفله وحتى يكاد يطير مني ، ثم أنبطح أرضاً حتي يستقر الفستان علي الأرض بجانبني ، وهو بَندُ يس ذراعي وأحياناً خدي مساً خفيفاً . لقد كنت أجلس وأنا أكاد أحبس أنفاسي ، حتي يستقر ذلك الفستان السحري كله استقراراً تاماً علي الأرض .

فما من هبة تعطى خلصة أو بهجة أو عجب يمكنك أن تمنحها لطفلك اليوم لها ما لها من الذكريات الجميلة التي يمكن أن تبقى كهله ؟ هل لديك مثله ؟ إن كان فشارك فيها طفلك .

(8) دعوات إلهية

الخوف

كنت ذات يوم أتفحص خزانة صغيرة عندما كنت أحضر مزاداً علنياً حيث بدا أمام ناظري ما أذهل عيني عجباً - فستان مثل ذلك الذي كنت أرتديه في طفولتي !! وفككت الفستان من شماعة الملابس ، ووضعت أمامي ونحست قماشاته الستان ، وأغمضت عيني ، وتعايشت مع اللحظة الماضية في الوقت والحين . تساءلت عجباً : أليكون هذا فستاني القديم ؟ كان لدي رغبة جامحة - ولم يكن بعد لدي بنات أو حفيدات ، وكنت أحضر ذلك المزاد بمفردي - فرغبتني كانت جامحة إلي توريث ذكرياتي وخبراتي مع أيما إنسان لأن الإحساس باللحظة الماضية كان قوياً وملموساً.

وفيما كنت أرمق المكان بعيني ، وكنت متأهبة للإنصاح عما لدي من دعشة وعجب ، كانت هناك فتاة في السابعة من عمرها قد ظهرت أمامي وبسرعة ، تفحصت الثمن المعلق علي الفستان ، وكان خمسة دولارات. وقلت للفتاة ، "لو أعطيتك هذا الفستان هل تعديتي أن تأخذه إلي البيت، وترتديه وترقصي فيه جهوراً ؟ "كان صوتي مليئاً بالحماسة ثم جشوت علي ركبتني لكي أريها هذا الكنز وكيف كنت وأنا طفلة صغيرة أفعل ذلك ، وإني الآن أتذكر ذلك الأمر مسروراً به .

وفجأة جاءت أمها ، واختفت بالطفلة خارج الحجرة ، ثم خارج المنزل ، ولم أرها ثانية ؛ وفجأة أصبحت أنا العدو . فقد أصبحت أنا الغريبة وأنا للجرمة التي تظهر علي شاشات التلفزيون والناس يسلقونني بالستة حداد دون رحمة.

فقد جرحت واختممت لحد لم أكد أصدق. فشمرت أنتي طفلة يسهل قهرها كما لو كان معي باقة ورد أخذها مني الصبية عنوة ، ووضموها في النار.

فما الذي نخطئه من الأطفال بسبب الشك أو الخوف أو نتيجة لانشغالنا في حياتنا؟ إننا نسرق منهم لحظات ساحرة ، غامضة عندما يُعطون ، أو يستقبلون مثل تلك اللحظات .

(9) تلمسيهم فقط

تحسسي بإصبعك رأس إينك أو بنتك أو ريتي علي أكتافهم أو أيديهم. لا تتحدثي إليهم ولكن إيتسي في وجوههم فقط ، وتحسيهم يرفق وسوف تجدين أن هناك رسالة ذات معني قوي وفعال تنتقل عبر هذه اللمسة أقوى بكثير من الكلام . بل وربما تكون هذه اللمسة أهم بكثير من جميع الرسائل (الشفاهية) التي قد تنقلها إليهم.

(10) التوقعات

وقت النوم

(مقدمة من مايكل لويس)

عندما تهين طفلك للنوم في سريره ، أخبرهم عن السعادة التي تنتظرهم في اليوم التالي وكيف سيكون هذا اليوم حافلاً بخبرات سعيدة وأحداث ممتعة. لقد بدأت فعل ذلك مع ابنتي سام (Sam) وذلك عن طريق تذكيرها بأنها ستذهب إلي المدرسة في اليوم التالي أو أن صديقها أنتون (Anton) سيأتي إليها إلخ .

و ذات مرة حدثتها قائلة بأن اليوم التالي سوف يكون غير عادي فسألتني عن سبب ذلك وقالت : "هل سأذهب إلى المدرسة غداً يا أبى ؟" فقلت لها : "إن كل يوم يحياه المرء يمكن أن يصبح يوماً خاصاً وغير عادي إذا أراد المرء ذلك" . فكل يوم نعيشه يمكن أن يكون خاصاً بقدر رغبتك أنت في فعل ذلك.

(11) هراء هراء هراء !!! ...

عندما بدأ ولدي الصغير في الخروج من المنزل بمفرده بدأ في ممارسة عادة كانت تبدو مزعجة. اعتاد ولدي الصغير أن يردد كلمة هراء ثلاث مرات عندما أطرّح عليه بعض الحكم أو العبارات المأثورة أو ما كنت أسميه ذلك الحين بالدرر الغالية. وقد كان يردد هذه الكلمات بعد انتهائي من كلامي مباشرة.

ولا أخفى عليكم سرّاً فقد كنت أشعر بأننى أظنُّ فى كلِّ مرة يردد فيها تلك الكلمات. ولكننى لم أتبع أي طريقة من الطرق التى كنت أتبعها لمعاقبته عندما كان صبيّاً . بل كنت التزم الصمت لبضع لحظات ثم أغير بعد ذلك الموضوع الذى كنت أتحدث فيه . وبالطبع كنت أبذل قصارى جهدى لأنقلب على هذه الصدمة وأنا أنتقل لمعالجة موضوع آخر.

ثم أدركت بعد المراتين الأوليين التى قام فيهما الطفل بترديد هذه الكلمات أنه يرددهما عندما أسهب أنا فى الحديث أو التردد لهذه الدرر التى لم تكن درراً بالطبع بل مجرد آراء وانطباعات لم يطلب طفلى منى ذكرها .

وفى المرة الرابعة التى ردد فيها الطفل هذه الكلمات ، توقفت قليلاً ثم قلت « أعتقد اننى القى محاضرة الآن أيضاً اليس كذلك ؟ » ثم أخذت أضحك فأجابني قائلاً « نعم ، يا أمه . هل يمكن أن نكتفى بذلك القدر؟ »

(12) الرموز والإشارات

عندما كنت صغيرةً ، كنت أقوم بجمع الصخور اللامعة الوضاعة وكذلك كان يفعل أطفالى أيضاً.

ولا أزال أفعل ذلك حتى الآن فلا زلت أجمع هذه الصخور لأزين بها أرجاء منزلى . وذلك أثناء قضاء إجازاتي أو زهائى للحلقة فى المتنزهات أو حتى من على أرضفة الطريق . ثم قمت بوضعهم فى صناديق مختلفة الزينة فى جميع أنحاء المنزل . حتى انى استخدمت مجموعة كبيرة منها لتزيين إفريز فى الحمام.

وفى الحقيقة، أشعر بسعادة غامرة عندما أجد أن أطفالى يمارسون هذه الهواية ؛ بل يسبرون على نفس درب والدتهم فى البحث عن كل ما يلعب ويرق فى الحياة وأن يبحثوا عن ويتلقوا أي معرفة واضحة ومفيدة يمكن أن يحصلوا عليها.

(13) تكريم الآخرين

إن الوقت ليس متأخراً ولا مبكراً لكي تُعدي لطفلك مفكرة تذكره بالتواريخ التي ينبغي أن يتذكرها. وتدرج تحت هذه التواريخ تواريخ أعياد ميلاد أفراد الأسرة (وحتى أعياد حيواناتك الأليفة) وأعياد الآباء والإجازات والمناسبات الهامة وما إلى غير ذلك. ويمكن أن تستخدم الملصقات أو الصور الفوتوغرافية أو الصور المقصودة من مجلات يل دعهم يختارون للمجلات للحصول على هذه المقصودات.

ومهما كان عدد هذه التواريخ، فإن أي طفل (ومازلت أعتقد أنني طفلة) يحب الشعور بالمعطاء. فمن المؤسف حقاً أن نجد قلباً مملوءاً بالحب لشخص ما ثم نكتشف أنك لا تذكر تاريخ مناسبة خاصة لهذا الشخص - بينما يتذكره آخرون كثيرون - لتظهر له مدى اهتمامك به (أو ربما حدث لا يتذكره شخص آخر غيرك).

وبهذا يمكننا القول بأن اقتناء مفكرة للوقت يمكن أن تساعد أطفالاً كثيرين على المشاركة في العديد من المناسبات بغض النظر عن عمر هؤلاء الأطفال. كما يمكن أن تتضمن هذه النتيجة تواريخ المناسبات الصعبة أيضاً.

(14) يجب أن يشعر أطفالك بوجودك عندما تكون معهم

قطع اتصال متعمد

اعتدت أنا وصديقي أن نتقابل مرة أسبوعياً في أحد المطاعم المحلية وفي كل مرة كنا نتقابل فيها، كنا نرى ذلك الأب وطفليه. حيث كان لديه أخ وأخت جميلين للغاية. كما كان أكبرهما لا يتجاوز الخامسة في أول مرة قابلناهما فيها. وكان يقتصر دور الأب في تلك المرات القلائل التي رأيت فيها على طلب الوجبات الخاصة بهذين الطفلين وإعطاء التعليمات لهم وفي بعض الأحيان كان يقوم بتقطيع الطعام لهم.

وعلى الرغم من أن هذا الأب لم يكن ينظر إليهما حيث كانت رأسه مختفية دائماً وراء تلك الجريدة التي كان يتصفحها بجوار طبقه. كما أنه لم يتحدث أو يضحك معهما أو يشترك معهما

بأى حال من الأحوال .

ولكن بالرغم من هذا الصمت الذي كان يبدو علي هذا الأب وطفليه إلا إنهم كانوا يبدون شديدي التواصل معاً.

(15) كن ذلك الساحر!

من منا لا يذكر تلك الصورة الحاملة لذلك الغريب القادم من الفضاء E.T وللحبب المستغرب في طباعه الذي يمد أصابعه التي تشبه المغازل؟ إن غمرة النور المشرق في هذه اللحظة الحاملة من الذكريات كانت مثاراً لكثير من البهجة والحبور.

ماذا لو أنك أشرت بإصبعك إلى طفلك - وأنا لا أتحدث عن إصبع السبابة الذي تستخدمه في تهديد أطفالك - وأنت منهمك بكل خيالك وأنت تتصور أمامهم أن لك مثل قدراته الساحرة؟ ماذا لو أنك حاولت أن تتذكر تلك الصلة الساحرة الزوجانية العامرة بما تقدمه تلك اللمسة السحرية التي قد تخايرها بنفسك؟

نعم! ربما قد لا ترغب في رؤية تلك الإشرافة الساحرة أو أن قلبك لا يريد أن يدق وجلاً من سحر اللحظة. ولكن لو أنك وطفلك قد قمتما بهذا العمل بالدعشة والتخيل أو ما يقاربهما، فلا بد من شيء حاصل. وأسوأ ما قد يكون في هذا المشهد أن يكون اتصالك بأطفالك أقل قوة؛ ولكن ما من رية أنك سوف تتصل بهم على أية حال.

(16) الطيور على أشكالها تقع

الموضوع

تمتلك صديقتي مارلين فينسكه «Marlene Fenske» طريقة خاصة تجمع من خلالها الأشياء السيئة تبدو وكأنها أشياء طيبة تماماً . وفي أحد الأيام بعث إليها حفيدها الكبير رسالة عبر البريد الإلكتروني يخبرها فيها بأنه سقط على فرع شجرة وبأنه فقد بعض أسنانه في هذه الحادثة . فأرسلت إليه رسالة تعده فيها بأنها سترسل إليه هدية بمناسبة هذا اليوم العصيب . ولكن الأهم من

ذلك - على الأقل من منظور شخص بالغ - عاملته أيضاً كشخص ناضج عندما أخبرته أنها وقعت على وجهها منذ فترة وجيزة وأنها تنتظر منه أن يهديها هدية بمناسبة هذا اليوم العصيب.

(17) لحظات باهتة في قطار الحياة

(مقدمة من جونديجا كورستس)

بعد وقت الشفق من أفضل الأوقات التي يمكن أن تتصل فيها بأبنائك . وخاصة في وقت الصيف حيث تعد هذه الساعة من أفضل الساعات في حياة طفلك ويمكنك أن تتأكد من ذلك بنفسك عندما تتذكر تلك اللحظة في طفولتك. فعندما تمشي أنت وطفلك في هذه اللحظة ، سوف تشاركان سوياً الرغبة في أن تظل هذه اللحظة للأبد والآن يختفي الشفق ويحل الليل بل مستقول "إنني لا أريد في الذهاب إلى المنزل أو الذهاب إلى الفراش". فاحياناً يكون ذلك صوت أجمل اللحظات التي تحبس الأنفاس.

كما قد تشعر أيضاً بالرغبة في الصمت . أما إذا اخترت أن تتحدث ف سوف تأتي كلماتك من أعماق الفؤاد وتسمعها أيضاً أذان وإحسية للغاية.

فعلى سبيل المثال، في أحد الليالي الصيفية ظللت أنادي على ولدي "توبي" لكي يحضر إلى المنزل ولكنه لم يلب النداء . لذا اضطررت للنزول إلى الشارع حيث يتجمع الصبية للعب وقلت له "يجب أن تحضر حالاً إلى المنزل". واصطحبني متردداً كالأسير ، والمقاومة تبدو واضحة حتى في لحظات صمته طوال الطريق . لذا بدأت الحديث عن أنني أحب أيضاً منظر الشفق حيث تغرب الشمس ويختفي النهار المضيء ويتحول إلى ليل دامس ، وكيف يمكننا أن نرى أيضاً في ظل هذا الظلام الدامس الذي يحل بالكون وإنني مهما مكثت بالخارج لأستمتع بهذه اللحظات ، فإن هذه اللحظات لن تنتهي أبداً .

وفجأة نظر إلى ابني متعجباً وقال " إنك تفهمينني إذن!"

وكان ذلك كل ما قلناه حتى صعدنا السلالم ودخلنا منزلنا المضيء واستمرت الحياة بشكلها الطبيعي.

(18) ارفع علمك

نحتفل كل عام في هذه البلدة "بعيد العلم". ويعد هذا اليوم بمثابة يوم عظة وتذكرة وطنية، حيث نتوقف ونأمل ما يرمز إليه ألوان العلم الحمراء والبيضاء والزرقاء.

ويشبه هذا اليوم إلى حد كبير يوم الإحتفال بعلم الولايات المتحدة لذلك ينبغي على كل أسرة أن تبشكر يوم لرفع علماً خاصاً بها حيث نجمع شعار كرامتنا، ونطلق في الفضاء "ألوان أسرتنا"، ونقضي لحظات في الاحتفال بما ترمز به أسرتنا. ويمكن أن يطلق عليه اسم كل عائلة.

اجعل خلق علم للأسرة تحدياً لأبنائك (ومن الطبيعي أن تشاركهم في صناعته) سلهم من الرموز التي يعتقدون أنها يمكن أن تمثل الأسرة؟ وأى ألوان يشعرون أنها تشبه أسرتهم؟ ويمكنك أيضاً أن تشترك معهم عن طريق إخبارهم بالألوان والرموز التي اخترتها (فهذا غذاء لأفكارك أيضاً) تحدث معهم لتوصلوا إلى رأى واحد تم الإجماع عليه من قبلكم جميعاً أو من فئة غير قليلة منكم. ثم اصنع بعد ذلك علماً لأسرتكم سواء كان صغيراً أو كبيراً أو مصنوعاً من الورق المقوى أو من القماش. ثم علقه بعد ذلك على باب شقتك أو على التلاجة أو أى مكان. المهم أن تقوم بتعليقه.

(19) ما هو الشيء الصحيح؟

الخوف

لقد قلت في مقالتي إن الإعلام يطالعتنا في كل يوم بمشاهد لا حصر لها عن العنف حتى انتقل هذا العنف إلى مدارسنا. حيث نرى المراهقين يتقاتلون مع بعضهم البعض. وبهذا يمكننا القول بأن الأطفال يرتكبون جرائم ضد شبابهم. كما ساد الشعور بين الآباء والأطفال على حد سواء بالقلق واليأس مما جعلهم يسألون أنفسهم أسئلة مثل لماذا؟ وكيف؟ وما هو الشيء الخطأ الذي اقترفناه ضد أبنائنا؟ وهل يمكن أن نقوم بفعل أى شيء لمنع ذلك؟ وهل يمكن أن نطرح جميع البنادق أرضاً؟ وهل يمكن أن يصبح لدينا عدد كافٍ من أجهزة الاستكشاف

المعدنية ؟ وهل يمكن أن نشعر بأن أبناءنا فى أمان خارج منازلنا ؟ وغيرها من الأسئلة الكثيرة التى يطرحها الآباء كل يوم على أنفسهم .

وقد لاحظت أن الأسئلة التى سبق عرضها يسودها الخوف والقلق والصدمة أكثر مما يسودها التفكير فى تحديد الأشياء الصحيحة فى حياتنا ومحاولة مساعدة أطفالنا على إيجادها . فنحن نركز فقط على ما هو خاطئ وغير صحيح . فنحن لا نشجع على تنمية مشاعر الأمان والأمل والمعرفة بأن العنف ليس هو الرد الصحيح على الوحدة والقلق ، بل بالعكس نشجع ذلك عن طريق قلقنا ونوبات جنوننا .

لقد حان الوقت لكى نغلق أجهزة التلفزيون وأن نفتح بدلاً منه عقولنا وقلوبنا لأطفالنا . لقد حان الوقت لكى نتصل بأطفالنا عن طريق عقولنا وجميع حواسنا وذلك لنؤكد لهم حرصنا واهتمامنا وتدعيمنا لهم . لقد حان الوقت لكى نصبح جزءاً يومياً من الإجابة.

(20) كيف يمكنك الدخول إلى قلب طفلك؟

(مقدمة من جان ليميرو)

لقد سمعنا جميعاً المثل القائل بأن أقرب طريق إلى قلب الرجل هو معدته وبالرغم من عدم اقتناعي بهذا المثل إلا إننى أؤكد أيضاً أن أقرب طريق إلى قلب طفلك هو معدته .

فمازلت أتذكر تلك الحافلة الصفراء الكبيرة التى كنت أستقلها كل يوم وأنا فى طريقى إلى المدرسة وأشاهد من خلف نافذتها العديد من المناظر . ولأزلت أتذكر أيضاً والدتى التى اعتادت كل يوم أن تنتظرنى أنا وأخواتى وهى تقدم لنا تلك الوجبة الخفيفة على المائدة فى المطبخ . وقد كانت تلك الوجبة لا تمثل لنا وجبة لإشباع الجوع فى الأوقات التى تقل بها معدلات السكر فى الدم فحسب ، بل وسيلة من وسائل الشعور بالأمن أيضاً . كنت أعتد على وجود والدتى بجانبى دائماً وكانت والدتى تطرح على بعض الأسئلة أثناء تناولى لتلك الوجبة مثل "كيف كان يومك ؟ وماذا فعلت اليوم" . وإن كانت ردودى على هذه الأسئلة تبدو وكأنها ردود مقتضية ، إلا إننى كنت أختبط بها اختباطاً عظيماً فى قرارة نفسى .

بعد وجبة المدرسة الحفيفة

■ قطعة من الزبد.

■ طبق مملوء بحبوب (السيربال).

■ القليل من الملح للتبل.

اخلط السيربال بالزبد وحركه مع الملح . (من المؤكد أنه توجد أنواع أخرى أفضل من هذه الوجبات ولكن هذه الوجبة قد تكون من الوجبات المفضلة التي مازلت أذكرها)

(21) كن لطيفاً دائماً

إننى أشعر كثيراً بالدهشة والتعجب عندما أفكر فى نفسى وأرى أننى أستطيع التحدث إلى العملاء والأصدقاء أو أى شخص أراه فى طريقى إلى محل البقالة وكيف أبدو لطيفة للغاية وأعتقد أن الأطفال يقولون وهم ذاهبون "إننى سعيد للغاية لأننى قابلتها اليوم". ثم أذهب بعد ذلك إلى المنزل وأنا أشعر بسعادة غامرة .

ولكن ما الذى يحدث لنا جميعاً فى نهاية يوم حافل بالعمل ؟ هل نستنفد كل المرح مع الآخرين خارج المنزل ؟ هل نشعر بمن يعيشون معنا ونقدرهم كما نقدر ونحترم ونفخر بعملاتنا وزملائنا فى العمل .

والنصيحة التى أقدمها لك هو ألا تدخر مرحاً أو لطفاً فى المنزل وتستخدمه أو تشعر به مع الآخرين خارج المنزل . كما أنصحك أيضاً ألا تترك كل مرحك خارج المنزل عندما تدخل على أهلِكَ .

(22) كن لى

عيد الحب

لأزلت أتذكر بهجة يوم عيد الحب . فعندما كنت فى مدرسة القواعد التحوية كان الإعداد

لهذا اليوم يبدأ قبله بأسبوع عندما نقوم بتزيين صناديق عيد الحب. حيث كان يقوم كل طفل بإحضار صندوق أحذية أو شيء من هذا القبيل لتحويله إلى صندوق بريد يليق بالحفل الكبير. وكنا نقوم بعمل شق كبير في قمة هذا الصندوق يكفى لوضع البطاقات ثم يبدأ بعد ذلك الخيال ، حيث كنا نقوم بتزيين هذه الصناديق بورق الزينة والخزف والأقلام الرصاص والقصاصات أو الصور التي تم قصها من المجلات . فكل منا كان ينغمس في عالمه الخيالي الذي نسجه لنفسه ولا يفتق من هذا الخيال إلا عندما يذق الجرس معلناً إنتهاء الحصة أو عندما يخبرنا المعلم بذلك أو عندما تنتهى بالفعل من أعمالنا.

ثم يأتي بعد ذلك اليوم الذي طالما انتظرناه لنكتشف بأنفسنا الردود على الأسئلة التي طالما أثارت تفكيرنا مثل من أعطانا البطاقات ؟ ما هو فحوى هذه البطاقات ؟ هل تتضمن الكلمات معاني أو تعبيرات خفية أم أنها تعبيرات صريحة عن الحب ؟

فكر جيداً في هذه الأيام التي كانت تمتلئ بالحيرة والتوقعات واحفظها في عقلك جيداً عندما تقدم لطفلك تعبيراً مكتوباً عن الحب. وتأكد جيداً من أنهم يعدون قلوبهم كل يوم لاستقبال هذه الكلمات.

(23) أدركها جيداً

(مقدمة من كارول زيممان)

يجب أن تهتم بالأشياء التي يهتم بها أطفالك ويمارسونها مع رفاقهم من أبناء الجيران . ولا تخشى أبداً من هؤلاء الأطفال؛ فكثيراً ما كنت أذهب إلى أماكن تجمع هؤلاء الأطفال وأسألهم عن الخدع التي يقومون بعملها . وأشارهم البهجة عندما يقومون بعرض هذه الخدع . وكثيراً ما كانت تتشابى الدهشة عندما أفكر في تلك الطريقة اليسيرة والسهلة التي يمكنك من خلالها أن تتصل بأطفالك بمجرد اشتراكك واتصالك بأصدقائهم.

فأنت من خلال هذه الطريقة لا تقوم فقط بسد الفجوة بينك وبين أفراد عائلتك ، بل تقوم أيضاً بالاتصال بأطفال ذوي تأثير قوى على طفلك . وعليك أن تدرك أيضاً أنك لا يجب أن تحب

الرياضة أو بطاقات البوكسينج أو الألعاب أو الحيوانات الأليفة أو ركوب الدراجات ولكن لابد أن تعي هذه الحقيقة وهي أن اهتمامك بأنشطتهم أو ألعابهم يعنى اهتمامك بذوات هؤلاء الأطفال، وذلك هو الاتصال الحقيقى.

(24) يمكن أن تكون مخطئاً فى بعض الأحيان ... فلم لا تعترف ؟

كثيراً ما نجد العديد من الآباء يرددون هذه العبارة " أرجوك لا تطلب منى أن اعترف بأخطائى وإلا سيفقد اطفالى الثقة بى ". أنا أعنى أننى الوالد هل تعرف ذلك ؟ وإذا ما أدرك اطفالى أن ما افعله أو أقوله يمكن أن تشوبه بعضُ الأخطاء ، فكيف يمكننى بعد ذلك أن أردد عبارة "لأننى أنا والدك أو والدتك" ؟

وحقيقة هذا الأمر هو أن الآباء يمكنهم أن يصروا على أى شىء يريدونه لأنهم لديهم القوة التى تمكنهم من فرض اختياراتهم على أطفالهم الصغار . ولكن ماذا يمكنك أن تفعل عندما يكبر هؤلاء الأطفال ويكونون فى وضع ومن يمكنهم من تحليل وفهم عباراتك بأنفسهم ؟ وحينها سيكشفون عما إذا كنت صادقاً أو مضللاً .

(25) احسب خطواتك

لأسباب كثيرة من أحداث جرت فى حياتى اعتدت أن أقوم بعد الخطوات اللازمة للانتقال من مكان إلى مكان آخر . وأول مرة أتذكر أننى قمت فيها بعد الخطوات ، كانت عندما كنت أقوم بلعب الحجلة لأن الخطوات يجب عدّها فى هذه اللعبة.

ثم أتذكر عد الخطوات التى كنت أقطعها من الباب الخلفى لمنزلنا الريفى وحتى حظيرة الحيوانات. وأحياناً كنت أختبر صحة العد بتكرار المحاولة.

ولكن التحدى الذى يواجهنا نحن كبالغين لا يكمن فى عد الخطوات اللازمة للانتقال من مكان إلى مكان ولكن فى عد عدد الخطوات اللازمة لكى تشارك طفلك فى محادثة ذات معنى.

(26) تعالى ... انظري

حدثني ابني ذات ليلة عبر هاتفه اللاسلكي من ولاية مينيسوتا حيث كان واقفاً في شرفته ينظر في السماء حيث كان يبحث عن النجم المذنب «Hale Bopp» وسألني عما إذا كنت أعرف مكانه بالتحديد أم لا .

وكننت قد سألته قبل ذلك في مناسبات مختلفة إذا ما كان درس أو وجد أو تأمل معجزات وغرائب الكون . وبالرغم من أن إجابته كانت دائماً بالنفي إلا أنه يقوم بذلك الآن . وبعد أن تحدثنا معاً ، أغلقت الهاتف وخرجت إلى الشرفة الأمامية . فبالرغم من بعد الولايات إلا أننا نحملق معاً في نفس تلك الجزئية من الكون ونفس النجم ونشارك معاً الورع والخشية من الله . وسواء كنا نمسك بدأ أو سماعة هاتف ، إلا أننا كنا نمن النظر في نفس السماء .

(27) ما الذي يدور حولنا؟

أليس ذلك رائماً حقاً ؟ اعتاد والدي أن يسألني هذا السؤال وهو يطوق كفي بئراعيه مشاركني إياه في تأمل أي شيء جميل أبداً كان هذا الشيء . فقد يكون هذا الشيء مشهد شروق الشمس أو تساقط الجليد أو منظر السماء وهي مملوءة بالمناطيد ، أو ديك رومي متقن الشواء في الفرن أو أي شيء من آلاف الأشياء التي يريني إياها في مختلف فترات حياتي . وبالرغم من معرفته بالقواعد النحوية والنطق السليم ، إلا أنه كان يستخدم لهذه الطريقة التي كانت تتناسبها بعض الأخطاء النحوية وأخطاء النطق . فقد كانت تلك العبارة التي كان يستخدمها أي وهو بدعوني لمشاهدة شيء و المزوجة بطيقة من الصوت محبة ومألوفة بالنسبة لي .

والمكالمة التي أجراها ابني بي لكي أقوم بنفس الشيء دليل على واحدة من أهم عطايا والدي لي . وهي الآن توارثها الأجيال .

(28) معذرة ... فإن ذلك خارج عن إرادتي

مع حلول مساء هذا اليوم ، أصبحت أبغض نفسي كثيراً ؛ فقد بدأ هذا اليوم بحدوث شيء

سَيِّء ثم توالى بعد ذلك بعض القرارات الأكثر سوءاً .

فقد أستيقظت هذا اليوم وأنا أعاني من الإعياء الشديد حيث سهرت كثيراً طوال الليلة الماضية وتجاوزت موعد نومي بكثير . وقد أدى هذا الإعياء الشديد إلي عدم الاكتراث حيث تساقط من يدي كوبٌ من عصير البرتقال تبعثرت قطراته لتلوث المكان كله . وبعد أن انتهيت من تنظيف آثار الانساخ كنت قد تأخرت عن أول مواعيدى فى هذا اليوم . حيث كنت شرعت فى تنفيذ أربع مشروعات فى هذا اليوم ولكن لم أتقدم بخطوة واحدة فى أى منها حيث كنت أعاني من التوتر نظراً لكثرة الكافيين والسكر الذى تناولته على الغذاء . ومع حلول مساء هذا اليوم ، كان الكافيين والسكر الذى قمت بتناولهما قد بلغا الذروة وكنت أويخ وأنطق بعبارات وكلمات لاذعة وأرد بحدة على أى شخص يخاطبني . وأعني بذلك أنني كنت سيئة للغاية وقد جنى أولادى وزوجي الخويم من عواقب ذلك .

وبالنسبة لنا كآباء ، فإن الأمر يبدو بالنسبة لنا جلياً عندما يتأثر سلوك أبنائنا باختياراتهم الحافظة . وعندما يتأثر سلوكنا بالاختيارات الحافظة ونصاب بنزعة إلى الهجوم أو النقد اللاذع ، يجب أن نعترف بأننا قمنا بها . وهنا تكمن الفرصة ليس فقط فى أن نتصل بأبنائنا ولكن أيضاً فى أن نعلمهم ذلك الاتصال، كما يجب أن تدرك أيضاً أن موضوع السن لا يهم حتى لو كان عمرك 55 عاماً وعمر ابنك ثلاثين عاماً .

"جاسون، إن والدي لا يتصرف بكياسة اليوم . ومازلت شخص طيب ، وأدركت أن سلوكي وليس وجودي هو السبب، وأنا أسف لذلك . لقد كان لأيي العديد من الاختيارات السيئة ولكني سأحاول التفكير بأسلوب أفضل في المرة التالية .

(29) هناك ما لا نستطيع إصلاحه

قطع اتصال متعمد

أحياناً ما تمر أسرة ما بخبرات سيئة تلو كل منها الأخرى وهكذا كان الحال مع هذه الأم . والدرس الأعظم الذى تعلمته هذه الأم كان فى اليوم الذى تعلمت فيها أنها بحاجة إلى أن تقطع

الاتصال لصالح كل شخص . فقد تعلمت كما تقول "لقد كنت أصر على الاحتفاظ بشيء كنت أعلم جيداً أنني لا أستطيع إصلاحه وقد علمت الآن أنني يجب أن أدعها وشأنها". لقد تعلمت الآن أنه يجب أن تترك ابنتها التي تعاني مرض فقدان الشهية العصبي وشأنها .

فقد كان لهذه الأم بتان توأمان ولدنا وهما تعانيان من مرض شديد وظلا في حالة خطيرة لمدة أسابيع إلا إنهما استطاعتا التغلب على المرض بعد عملية الولادة . ولكنهما أصيبتا فيما بعد ، فقد مرضت إحداهما بمرض اللوكيميا "سرطان الدم"، وأصببت الأخرى بوجود كيس على المبيض ثم إزالته فيما بعد . ثم تغلبت مرة أخرى على المرض وتعافيتا . كما أصيب زوجها أيضاً بمرض السرطان اللعين والأزمة القلبية وتغلب عليهما وتعافى . وبالرغم من أن جميع هذه الأشياء كانت مروعة وخطيرة للغاية ، إلا أنها كما تقول الأم لا تساوى شيئاً مقارنة بإصابة ابنتها بمرض فقدان الشهية العصبي (anorexia) . فهذا المرض الذي يطلقون عليه مرض الموت كان أشد وطأة وأصعب حالاً من أى خبرات مؤلمة صادفت أسرتنا ، فقد كنت أعصر من الألم وأنا أرى وليدتي تتحطم أمامي وأنا أراها تتحول من طفلة مفعمة بالحياة والنشاط والحب إلى مجرد طفلة خامدة تنصارع مع المرض .

فقد تلمست هذه الأم كافة السبل لعلاج ابنتها . ولكن بعد مرور ستة عشر شهراً ، وجدت نفسها غير قادرة على فعل أى شيء حتى الصلاة . لقد كانت تقتل نفسها محاولة إصلاح ما لا يمكنها إصلاحه . وتقول هذه الأم إن ابنتها قد طلبت منها أن تتركها وشأنها وأن تتركها لكى تموت؛ لذا فقد اتخذت قرارى بأن أدعها بناء على رغبته . كما صليت حتى أستطيع أن أتمكن من ذلك .

وهنا أصابت هذه الأم حالة من الاسترخاء والهدوء حيث خطر ببالها خاطر من الخلود . فقد قالت إن هناك خطراً خطيراً يبالها يقول "هل نسييتي أن هناك إلهاً كي تبدئي معه ؟" ثم استردت بعد ذلك ابنتها صحتها وتمثلت للشفاء . ومن ذلك الحين فإن أى أمر يحدث لها ولاسرته يبدو حيناً بسيطاً مقارنة بالخلود .

(30) هيا ننزع قشر البطاطس

أحياناً ما يواجهنا نحن الكبار تحدياً عظيماً ونحن نحث أطفالنا على الحديث معنا . فنحن نستطيع أن ندرك أن هناك أمراً ما يشغل بال أطفالنا ويجول بخاطرهم ولكن المحاولات التي نجريها لكي نشجعهم على الحديث معنا قد لا تجدى أحياناً كثيرة . فهم عادةً ما يشعرون بأننا نعتصرهم لكي يتحدثوا فيصمتوا ويكفوا عن الحديث .

لذا ابتكرت إليزابيث فيليبس طريقة عظيمة تعمل كالسحر لتحث أطفالها على الحديث معها ، فعندما كانت تشعر أن هناك أمراً ما يشغل تفكير أحد أطفالها، كانت تدعى أنها تريد أن تقشر جزراً أو بطاطس أو أى شيء من هذا القبيل الذي يحتاج إلى تقشير . فهي ترى أن عدم الشقاء العيون يشجع الأطفال على الحديث .

وعندما كبرا أبناءها وذهبوا إلى الجامعات ، كانت تترك أيضاً أن استدعائها إياهم فى موعد ثابت لكى يقصوا عليها كل ما حدث لن يجدى كثيراً . لذا اعتادت أن تترك كل شيء تقوم به إذا دعاهما أحد ابنائها إلى الحديث معه ونظراً لأن لدي ابن في الجامعة، فأنا ألتفك معها كل الاتفاق في حكمتها وأرى أنها والدة حكيمة حقاً .

(31) أنت بحاجة إلى أن تأخذ سنة من النوم (فلتأخذها)

يتسم ابني الصغير بأنه صعب الإرضاء وخاصة في فترات مرضه، وهو يشبهني تماماً في ذلك الطبع . فقد كانت تمر علينا أوقات كثيرة أقول له فيها : "برابن ، أنت بحاجة إلى أن تأخذ سنة من النوم"، وكثيراً ما كان يرد على قائل "بل أعتقد أنك أنت التى بحاجة إلى أخذ تلك السنة من النوم" .

فأرد عليه قائلة: "لا، أنت الذي تستخدم هذه النبرة الجافة في حديثك" .

فيرد قائلاً: "ولكنك أنت البائدة بقولك ..."

والآن أصبح هذا الطفل شاباً يبلغ التاسعة والعشرين من عمره وقد اعتدنا على إجراء هذه المحادثة منذ أن كان عمره إثني عشر عاماً . وهكذا كان يضيع وقت كل منا سدى إلى أن يصبح

أحدنا حساساً ويترك الغرفة للآخر . إذا التزمنا الحكمة "فيجب أن نأخذ سنة من النوم".

كن حساساً قبل أن تصبح نموذجاً للسخافة يحتذى به.

(32) قوة الكلمة

إننى أشعر الآن بالراحة وأنا أتمجول بنظري فى جميع أرجاء الغرفة ناظرة إلى الكلمات التى كتبها ابنى على غرفة المكتب . فقد اعتاد هؤلاء الأطفال على أن يهدوننى بالبطاقات فى جميع المناسبات وفى كافة فترات حياتهم . ولكن الأهم من ذلك أنهم كانوا يضيفون دائماً جملة أو جملتين تعبيراً عن أحاسيسهم الخاصة . وقد كنت أسعد بكلماتهم وفى تشجيعهم لى سعادة بالغة واغتبط بذلك اغتباطاً عظيماً ليس فقط عندما كنت أقوم بقراءتها لأول مرة ولكن فى كل مرة أقرأها فيها على مدار تلك السنوات.

فعلى سبيل المثال، كتب لى أحد ابنائى هذه العبارة "فليسعد الله قلبك أنك أسعدت قلبى يا أماه" ! عندما أهديته اسطوانة.

وهذه "أتمنى لك أطيب الأمنيات يا أمى الحبيبة" ! كتبها لى أحد ابنائى فى بطاقة تهنئة يوم عيد ميلادى .

أو: "أعتقد أنك تبتهدين عن أفضل ما تعودناه من تصرفاتك" ! وهى كلمات على بطاقة من ابنى تحمل جرعة من الحقيقة والحكمة.

ولا أخفى عليكم سرّاً، فقد كان لهذه الكلمات المكتوبة تأثير قوى وهائل أشعر به عندما أعيد قراءتها أو عندما أرغب فى أن أتلقها مرة أخرى . فهذه العبارات تذكرنى دوماً بهم عندما كنت أعد الغداء لهم أو عندما أفكر فيما يقومون به على مدار اليوم، أو كيف يتصرفون عند حصولهم على وظيفة جديدة.

"أتمنى أن الخطابات السنوية التى يتسلمها ابناي من سائتا كلوز تنعكس على كل إنجازاتهم خلال العام ، وأن تظل كلماتها ذات مغزى يعينهم فى حياتهم، مثلما فعل كلماتهم".

(33) أمى ... هل يمكننى أن أفعل ذلك ؟

- أمى ، هل يمكن أن تجلبى شعرى ؟
 - أمى ، هل تمنع فى شد رباط حذائى ؟
 - أمى ، هل يمكن أن ينام كاري «Carrie» بالطابق الأعلى ؟
 - أمى ، هل يمكننى البقاء بالخارج حتى الساعة العاشرة ونصف ؟
 - أمى ، هل يمكن أن أستعير سيارتك اليوم ؟
 - أمى ، هل يمكن أن نعمل حفلة بعد التخرج ؟
 - إلى اللغاء ، أراك فى عطلة الربيع ، حسناً ؟
 - هل تعتقد أنك ستتهمر بالبكاء عندما تصحبني في الكنيسة ليلة عرسى ؟
 - أمى ، هل يمكن أن تساعدني فى وضع الزينة ؟
- هذه الأسئلة السابقة غالباً ما يطرحها الصغار على مسامع الكبار . فهم يعلمون غريزياً أنهم يجب أن يسألوا . ويتعلمون من إجابات الكبار على هذه الأسئلة . وهم يعيشون من خلال ما يتعلمون .

(34) الصلاخ

(مقدمة من كارين بيكر)

- (حتى أفضل الأفكار، لا يمكن تنفيذها إلا بمواصلة العمل حتى إنجازها . ولا تتحقق الأفعال الحسنة إلا بتطبيق ما وعدنا بالقيام به).
- لقد عانيت كثيراً فيما مضى من ابنتي الصغيرة البالغة من العمر أربعة سنوات حتي أجعلها تنصت إليّ وسط الناس . لذا فقد قام زوجي وهو مدرب لكرة البيسبول بابتكار قاعدة جديدة تقول إن "ثلاثة ضربات تعني أنك خارج اللعبة" . لذا فقد علمت ابنتنا بروكلين أنها عندما لا تنصت إليّ أو تقوم بفعل شيء غير مسموح لها بفعله فإنها تضرب من أجل ذلك . وعندما تتلقى ثلاث ضربات ، فإننا نترك ذلك المكان أو هذا الحفل ونعاقب بانتزاع أحد الامتيازات منها .

وسيراً علي نفس الدرب ، فقد أردت أن أجزيها علي التصرف اللائق . فانا لا أريدها أن تكبر وهي نظن أننا لا نلاحظ إلا أخطاءها فقط وعدم طاعتها لنا . لذا فقد بدأت بقاعدة جديدة تقول "ثلاثة أهداف تعني أنك فزت " . وقد كنا نتفق أنا وهي ونحن في طريقنا إلى جليستها على ثلاثة أهداف يجب أن يتم تحقيقها في هذا اليوم . وقد تكون هذه الأهداف مثلاً تعليق معطفها أو أن تقول لأخيها أنها تحبه أو أن تبسم لشخص غريب ساهم في إعداد مائدة الطعام . أياً كان الهدف، كان يجب عليها أن تقوم بتسجيل ثلاثة أهداف يومية .

وفي نهاية كل يوم ، كنت أتحدث أنا وهي عن الأهداف التي حققتها في هذا اليوم ونحن في طريقنا إلى المنزل بعدما كنت آخذها من بيت الجليسة محاولة صنع لحظة انسجام بيني وبينها . وكنت أطرح عليها بعض الأسئلة مثل : هل كان اليوم يوماً جيداً أم سيئاً ؟ هل حققت الأهداف المتفق عليها ؟ هل قمت بأداء أي شيء غير عادي ؟ وكان هذا الأمر يستغرق فقط عشرة أو خمسة عشر دقيقة من التواصل هي الفترة المطلوبة للوصول إلى المنزل . وحتى إذا كان باقي اليوم مملوء بالمشاحنات فانا أدرك أنني قضيت معها وقتاً مفيداً.

(35) القلب المحطم

حدثتني فيكي أوليفاريز ذات يوم عن ابنتها روبرت البالغ من العمر أربعة سنوات عندما أعلن استيائه بشأن قراراً ما اتخذته تجاهه . حيث قام بتمثيل مشهد درامي لكي يشعرها بمدى هول الجريمة التي ارتكبتها تجاهه . حيث نظر إليها بوجه شاحب مرة ثم نظر إلى الأرض مرة أخرى ثم نظر إليها وأخذ يردد "لقد حطمتني قلبي . انظري إلي الأرض لترى أجزائه مبعثرة في كل مكان" . تأملي بعناية الصورة التي رسمها طفلك بكلماته . واحفظي هذه الكلمات جيداً واستخدميها في المرة القادمة التي تحتاجينها فيها . فهي تبدو ذات تأثير فعال علي الأطفال .

(36) أرجوك لا تخبرني أي شيء

بينما كنت أنا ووالدي جالسَيْن في القارب ناظِرَيْن إلى بحيرات الصيد الممتدة أمام أعيننا في

اتجاه الجنوب وظهورنا تلففها الرياح الكندية القارسة، استرعي انتباهنا صوت صبيحة طائر ما غير معروف من إحدى الجزر القريبة وأبعدت تفكيرنا عن صوت الحياة الذي يرتطم بجوانب القارب. مما جعلني أستدير برأسي تجاه صبيحة هذا الطائر وكذلك أبي الذي استدار أيضاً لكي يتابع هذا المخلوق الحي الذي استطاع إحداث مثل هذه الضوضاء .

وهكذا فقد استدبرنا معاً وشاهدنا معاً وانتظرنا معاً وصمتنا معاً . وقمنا باستدعاء العديد من خبرات الصيد الماضية في تلك اللحظة الصامتة.

والآن وقد توفي أبي في عام 1996 ، ولم نشترك معاً في أية مغامرة للصيد على الأتل على هذه الأرض . ولكنني الآن وفي هذه اللحظة ، أسعد كثيراً عند تذكري لتلك اللحظة الصامتة . وهكذا يمكننا القول بأن أفضل اتصال يمكن أن يحدث بين الأفراد عندما لا يحدث أي شيء علي الإطلاق ويسود الصمت والشعور بالتقارب - والذي يسمح بوجود كل شيء بهم الطرفين.

(37) هلم لنستمتع بجمال الطبيعة

(مقدمة من ويل كيلكيري)

إحدى الطرق الممتعة والجميلة التي اتبعتها لكي أقيم علاقة متبادلة مع ابنتي كانت تلك الطريقة التي استخدمتها عندما كنت أخلعها في جولات طبيعية إلي الغابات المحلية . لقد بدأنا فعل ذلك عندما كانت في السادسة من عمرها وقد استمرينا في فعل ذلك حتى الآن حيث تبلغ عشرة سنوات .

وفي الحقيقة ، فإنني لا أستطيع بالضبط تحديد الشخص الذي استفاد من هذه الجولات هل هي ابنتي التي كانت تتزايد ثقافتها بنفسها مع كل جولة تقوم بها ، أم أنا التي كنت أنظر مرة أخرى إلى هذا العالم الغامض بعيون الشباب المحايدة. وكان يدهشني كثيراً ذلك الجمال الذي كانت تكتشفه ابنتي وتعبر عنه عند رؤيتها للأشياء بشكل يختلف تماماً عن نظرتي إليه.

والفائدة الأخرى التي حققتها هذه الجولات هو ما ألاحظه بنفسني الآن وأنا أجوب وابنتي بين

أشجار الغابات. حيث يبدو كلانا وكأننا نسير بخطى متساوية ونشعر براحة وسعادة عظيمة عندما يشير أحدهنا إلى شيء ما ليجذب انتباه الآخر إليه أو يقترح السير في طريق معين أو انجاه معين . فقد أصبحنا مثل نباتات وزهور الغابات التي تنمو سوياً.

(38) أرجوك اتبعني وسر على دربي

عندما كان أصغر أبنائي "برت" صغيراً ، كان مشاكساً للغاية (على عكس حاله حالياً). كما كان لا يخشي أي شر أو أذى . فقد كان يحب المغامرة والناس كثيراً للدرجة أنه كان يختفي من بين يدي من وسط الزحام.

وفي أحد الأيام المحبطة التي كنت أئسوق فيها وبعد وقت طويل من محاولة كبح جماحه، قررت أن أدعه يعتقد أنه ضل طريقه وذلك بعدما أصابني السقم من متابعتي له ؛ حيث سمحت له بأن يتجول كما يحلو له في كافة الاتجاهات والطرق بينما كنت أختبئ أنا وراء بعض الأعمدة وحاصلات الملابس ملاحقة إياه بنظري دون أن يشعر بي إذا ما استدار باحثاً عني. ولكنه لم يحاول حتى القيام بذلك.

وبعد مرور عشرة دقائق أو نحو ذلك وجدته متجهاً بسرعة إلي القسم الخاص بالأدوات بالمحل حيث توجه إلي سيدة مسنة كانت تحمل حقائب في كلتا راحتيها وأسر إليها ببعض الكلمات التي جعلت الحقائب تتساقط من بين يديها من أثر الصدمة ، وفي هذه اللحظة ، استجمعت أنا كافة قواي لأساعدها في التقاط أشيائها وسألت برت قائلة : "برت ، ما الذي قلته إلي هذه السيدة اللطيفة ؟"

فأجابني قائلاً : لقد قلت لها يجب أن تأخذي حذرك من المكان الذي ستذهبين إليه ، ثم أردف قائلاً إن ما قلته حقيقةً ليس كذلك ؟ وهنا أدركت أنه كان يجب علي أن أقود ولا أتبع .

(39) الأدلة الوفيرة

على مر السنين أتذكر وأنا أقلب اليوم صور عائلتنا وأتذكر من خلالها اللحظات الجميلة التي

عشتها أنا وهذه الأسرة . وكان من بين الصور التي نظرت إليها صورة لي ولأخي ونحن نطفيء شموع عيد الميلاد، وصورة أخري ونحن جالسين علي ملاءة في نزهة مع أبي وامي وجيمي . وصورة أخري لنا ونحن مجتمعين علي المائدة في إحدى الإجازات .

وتعد الصورة القديمة البيضاء والسوداء من أحب الصور وأقربها إلي قلبي وخاصة تلك التي التقطت لي عندما كنت صغيراً جداً ومن المؤكد كانت لدي أشياءي المفضلة ، ومازالت حتى الآن: فما زلت أتذكر أيام طفولتي . عندما كان يحلو لي التجول بملابسي البيضاء الداخلية حيث كان الطين يمسوني ويغطي يدي من الاتساخ الشديد وذلك بعد قضاء يوم طويل في سفامرة في حديقة منزلنا الخلفية أو وأنا مقرب من الكلب الصغير وهو يس وجهي بأنفه بينما يجلس حولي إخوانه وأخواته السبعة ويجوارهم أهم الكلبة الكبيرة وهي شاخصة ببصرها نحوي وهي تري الكلب الصغير في يدي .

والآن وقد فارق والداي هذه الدنيا ، لم يعد لي سوي هذه الصور التي أضيها أحياناً ساعات لا حصر لها ناظراً إليها . ومع اختلاط هذه الصور في صناديقها والبومات أفراد أسرتي جميعاً في مراحلهم العمرية المختلفة بجانب الصور التي التقطها على مر السنين وأرسلتها إلى جدي وجدتي، أو الصور التي التقطها لأسرتي خلال زيارتهما، حيث كانت كل صورة شاهداً ومذكراً لوجودنا . صور تم التقاطها، ودراستها وحفظها.

(40) السؤال الصحيح

(مقدمة من سوزان ل. داي)

توجد صلة وثيقة خالية من كل زيف تشويها الإثارة والمرح عندما ندرك أن طفلك بكل براءته وتساؤلاته قد طرح عليك سؤالاً من اصمق وأهم الأسئلة في الحياة.

كانت ابنتي ماجي وهي في الثانية من عمرها تتمتع بقوة ملاحظة عالية ، لذا اصطحبناها أنا

وأبوها إلي معرض 41 المحلي لكي تمر بخبرتها الأولي في ركوب العرب. وقد غمرتنا النشوة. حيث ركبنا معها في أول مرة ثم تركناها بعد ذلك لوحدها علي العرب المعدنية الصغيرة لتدور في دوائر معتدلة السرعة .

وكننا نلوح لها في كل مرة تتجه فيها نحونا ونحن نضحك علي مدي الجدية التي ترسم علي ملامحها . أما الشيء الممتع حقاً كان عندما حملها "سكوت" في نهاية الدورة فسأله قائلة -أبي ، أين ذهبت ؟- .

(41) ثم أترك شيئاً لم أقله

بينما كنت أتاهب لإلقاء خطبة ، جاءني الأخبار وأنا في حجرتي بالفندق عن طريق مكالمة تليفونية في آخر الليل بأن والدي قد توفي. وغمرتني مشاعر الصدمة، والتصميم، والبكاء من شدة الأسى، والقيام بالعديد من الرحلات عبر القارة، عائدة إلي البلدة وعمل ترتيبات الجنازة . ولكن كان هناك قرار غير مألوف يجب أن يتم تنفيذه من ضمن هذه القرارات في وسط كل هذا الأسى وكل هذه الأنشطة.

فمنذ أمد بعيد ، كنت قد تعاقدت علي إلقاء خطبة في مؤتمر للأباء منذ أن كان والدي قيد الخدمة. ولكنني كنت متعب وأشعر بالإعياء الشديد وكأني أوشك علي التلاشي لذا أخذت أن أسأل نفسي هذه الأسئلة : هل سأستطيع أن أستجمع قواي وألقي خطبة محكمة أم ينبغي أن ألقي هذه الخطبة وأقوم بعمل شيء غير ذلك ؟ فبالطبع ستفهم أُمي الوضع إذا ما قمت باختيار الحل الأخير.

وبينما كنت أصلي لعلَّ ربي يهديني إلي الطريق السليم إذ بالرد يأتيني واضحاً جلياً . لقد فقدت والدي. وبالرغم من بشاعة هذا الحدث إلا أنني أعتقد، بعد فراق شخص ما أنه لا يوجد أفضل من هذا الوقت لكي تعرف كم كنت محبوباً من الآخر. الحب في كل وقت، في الكلمات والتشجيع والخبرات والضحك والدموع الحب. نعم، الحب، كاملاً غير مشروط بصرف النظر عن أنواعه . وكان هذا موضوع الخطبة . وقد بكيت للحظة أمام الجميع، ولكنني تحدثت عن الحب

والضحك والنزهات والصيد . كما تحدثت عن الكلمات ودقائق الصمت والصور الفوتوغرافية . لقد تحدثت من أعماق شخص يعرف جيداً كم كان هؤلاء الأفراد يحبون والدهم . لقد تحدثت كإبنة تعرف والدها حق المعرفة .

وظللت طوال هذا اليوم أتذكر كم الأحداث التي ستركها من وراءنا .

(42) هيا نمسك قوس قزح

بينما كنت أزور أصغر أبنائي الذي يعيش في ولاية مينيسوتا إذا به يأتي إليّ مهرولاً من غرفة نومه ماسكاً في يده قطعة من البلور الأسترالي تتللى من خيط من خيوط الصيد ثم اتجه لبعلقها في شرفة حجرة المعيشة بعد أن نزعها من شرفة حجرة النوم التي تقع في جزء آخر من المنزل . وإذا به يقول "لا توجد أقواس قزح بالطابق العلوي" قالها وهو يعلم جيداً أنني أعرف ما يعنيه فإنتني لم أكن أعرف فقط ما يقصده ، بل اغتبط أيضاً كثيراً عن سماعي ذلك . وأقصد بذلك أنه كبر وترعرع بمنزل مليء بأقواس قزح .

ف عندما كان أبنائي صغاراً ، أرسل لي أخي قطعة من البلور علي سبيل الهدية أسكت بها وأخذت ألقبها في شرفتي المشمسة وأنا أتذكر أحد أفلامي المفضلة "بوليانا" حيث تعرف هالي ميلز علي ظاهرة قوس قزح الجميلة . وكنت علي يقين كافٍ بأن إمساكي بهذه القطعة من البلور تجعل الأشياء الرمادية التي كانت تبدو معدومة الحياة مفعمة بالحياة إثر تلونها بجميع الألوان الجذابة . ولم يمر وقت طويل حتى أصبح لدي عشرات من القطع من البلور متعددة الأحجام والأشكال ملأت نافذة المطبخ . حتي أنني كنت أخبز الكعك بلون قوس قزح عندما يصل ضوئه إلى باب الفرن .

ولكن كان هناك وقت من العام عندما تكون الشمس عالية للغاية ، يصعب أن تؤثر في البلور الموجود بالطابق الأول . لذا يلزم نقلها إلي أحد النوافذ الأخرى الموجودة بالمنزل . وهذا ما جعلني أقول "نعم يا بني" لقد أدركت ما تقصده .

والرمز الذي أود أن أنقله إليك عزيزي القاريء من جميع هذه العناصر هو أنني أشعر الآن

بسعادة غامرة لأنني استطعت توصيل هذا الشيء إلي أبنائي وإنني لا زلت أذكركه بنفسي وخاصة إذا كان هؤلاء الأبناء هم الذين يذكرونني به.

(43) تعالٍ تتشارك معاً في البهجة

اقتنِ الـ (يوم - يوم) الخاص بتشجيع الفرق الرياضية. فهي رخيصة ومتوفرة في معظم محلات اللعب. أو يمكنك صنعها عن طريق وضع مجموعة من شرائط الورق في نهاية إحدى بكرات المناديل الورقية الفارغة. ضعها في متناول اليد واستخدمها عندما تريد أن تشعر طفلك بالبهجة عندما يفعل شيئاً ملحوظاً أو عندما يصل ابنك أو ابنتك إلى باب المنزل بعد العودة من المدرسة، أو عندما يأخذ كيس القمامة خارج المنزل. أو عندما تساعدك ابنتك في إعداد المائدة. أو عندما لا يتجادلون لأكثر من ساعة. أو عندما يحضرون إلي المنزل في الموعد المحدد، وعندما يلعب مع أخيه الرضيع ويتسم لك عندما تريد منه البسمة. وعندما يحصل علي تقديرات جيدة. أو عندما يحصل على درجات أفضل من المرة السابقة. أرجو أن تكون أدركت الفكرة التي قمت بعرضها وأن تقوم بتنفيذها فلن يكلفك ذلك الكثير.

إن البهجة والسعادة يمكن أن تأتي من خلال القفز لأعلي أو إلي أسفل لمرات قليلة مع هز اليوم يوم أو أن تقول ببساطة "هيه" أو إذا ما شعرت أنت نفسك بالسعادة نتيجة لفعل طيب قام به أطفالك يمكنك أن تكتب لهم ملحوظة تملؤها بالبهجة. لأنه يمكنك أيضاً أن تشعر بالبهجة والسعادة.

(44) هدية منفوحة

(مقدمة من دونا تيرنر)

بغض النظر عما إذا كان طفلك أو طفل الآخرين، فإن ما نقدمه
بحق من القلب لهذا الطفل يمكن أن ينتقل إليه بوضوح.



كطفلة في الحادية عشرة من عمرها، بدأت التطوع بالكنيسة لمرتين أو ثلاثة مرات أسبوعياً. لم

أكن أفعل أشياء تثير الإعجاب بل مجرد وضع الطوايع علي الأطراف وطي النشرات الأسبوعية وتصنيفها. وكنت أقوم بعمل ذلك تحت إشراف سيدة تبلغ من العمر سبعين عاماً تسمي جريس فروينز، وكنا أثناء عملنا نتحدث عن حياتنا، حيث كانت تتحدث "جريس" عن فترة حياتها التي قضتها في تدريس التمريض. بينما كنت أحدث أنا عن حياتي طوال الإحدى عشر عاماً التي مرت من عمري فقط.

وذاث مساء دعنتي جريس لتناول الطعام بمنزلها يوم السبت التالي. وقبلت الدعوة بالفعل وقمت بعمل الإعدادات والتجهيزات اللازمة لذلك. وبالفعل قمت بزيارتها وكان كل جزء في أرجاء شقتها الصغيرة يرحب بي بداية من الزهور الجميلة المتراسة في الفازة حتي المفروش الأبيض المفروش علي المنضدة الصغيرة كما تناسقت الأكواب والأطباق التي امتلأت بالطعام الذي أعدته لي جريس. ولازلت أتذكر أيضاً ذلك الطعام جيداً الذي كان عبارة عن الطماطم الحمراء المحشوة بسلطة من الدجاج ومرصوصة على أوراق الخس حيث كانت الطماطم ممزوجة بقطع من الفاكهة الطازجة وكان هذا الغذاء جميلاً للغاية لم أر مثله من قبل.

كما أتذكر أيضاً أن تلك الدعوة كانت أول دعوة رسمية توجه لي لتناول أي شيء. حيث عاملتني جريس علي أنني شخص ذو مسؤوليات على الرغم من أنني من طبقة فقيرة وحياة أسرية مفككة وساعدتني أيضاً علي أن أري نفسي كذلك وبألها من هدية عظيمة أهدتها هذه السيدة المسنة!

(45) دروس عبر الطريق

(مقدمة من كاثي استودجيل)

"هناك فرص عديدة للاتصال والتعليم والتعلم والخدمة تحيط بنا من

كل جانب، وعلينا فقط أن نقتصها".

ذات مساء اصطحبت طفلي البالغة من العمر ثماني سنوات لتناول العشاء في أحد المطاعم. وكانت المضيقة في هذا المطعم تتحدث عن الرحلة التي ستقوم بها هي وأطفالها إلي ديزني لاند

وأن هذه الرحلة أول رحلة تقوم بها بالطائرة . ويدت ابتي وكأنها لا تصدق ما تسمع ثم سألت هذه السيدة مستكثرة "أهل أول رحلة طيران تقومين بها حقاً ؟" فقد اعتادت هذه الفتاة علي القيام بهذه الرحلات بصورة متكررة حتي أصبحت تعتقد أن هذه المغامرات مألوفة تماماً مثل غسل الأسنان بالمعجون صباح كل يوم.

وبعد مرور عدة ليالي قليلة ، طلبت من ابتي أن تصحبني إلي الوظيفة التطوعية التي أؤديها في إحدي المؤسسات . حيث نقوم في هذه المؤسسة بأداء خدمات للأطفال المشردين حيث كانت تتولي كل كنيسة مرة اسبوعياً أمر هؤلاء المشردين وتستضيفهم وتطعمهم وجبة العشاء وتعطيهم مناشف وملابس يلبسونها بعد الانفصال كما كانت تملهم أيضاً بمكان آمن ليناموا فيه . وكنا نقوم كمتطوعين ببعض هذه الأعمال . فهناك من كان يتولي أمر الطهي وهناك من كان يتولي أمر غسل الملابس وهناك من كان يقوم بتقديم خدمات أخرى . أما وظيفتي أنا فقد كانت تتحدد في تحقيق التناسق والاتصال بين هؤلاء الأفراد الذين يؤدون هذه الخدمات كل اسبوع .

وبينما نحن نقضي تلك الليلة معاً ، ذكرت ابتي الحديث الذي دار بيننا ليلة تناولنا العشاء بالمطعم . لم نقض وقت طويل في العمل فقط معاً ، إلا أننا تحدثنا أيضاً لمدة خمسة وعشرين دقيقة عن الأفراد المشردين وعن سبب تشردهم . واستمرت هذه المحادثة في حصص يوم الأحد بالمدرسة . وهكذا تفتحت أعين ابتي علي العديد من الأشياء مثل أنها تتمتع بحياة سعيدة وأنها محظوظة لأنها تحيا هذه الحياة . وكأم لا تعمل ، لم تستطع ابتي علي الإطلاق أن تدرک اني لا انتقاضي أجراً عما أؤديه من عمل وكيف أن هؤلاء الأطفال لا يقدرّون ما نقوم به من إعداد الطعام وتقديمه وغسل الملابس . كما تفتحت أيضاً أعين ابتي علي شيء مهم وهو أنها فتاة جادة جداً في عملها ومتحملة للمسؤولية .

وبهذا يمكنني القول بأن الوظيفة التطوعية التي قمنا بأدائها معاً لم تمد بمثابة خدمة عامة تؤديها للمجتمع فحسب بل استطعنا معاً أن نعرف الكثير عن بعضنا البعض كما يفعل جميع الأمهات وبناتهن ، والآباء وأبنائهم والأسر التي أعطت الكثير لهذا العالم .

(46) إنهم لا يكبرون أبداً

(مقدمة من سوزان ل. داي)

أحياناً ما تكون أصعب الظروف التي يتعرض لها المرء من أنتى ذكرياته وذلك بالنسبة للكبار والأطفال علي حد سواء.

ف عندما كان أطفالي في سن ما قبل المدرسة (وحتى الآن حيث يبلغون من العمر ما بين سبع وتسع سنوات)، كانوا أول من يخرج في الربيع ليخوضوا في البرك والوحل وكانوا أيضاً آخر من يدخل المنزل للاستحمام والنظافة . وكنت أحتاط لذلك في الغالب ، فاجعلهم يرتدون ثياباً رثة بعض الشيء ولكن ليس دائماً، وإن كنت لا أعي حينها تكبير ذلك بالضبط علي غو أطفالي ، إلا أنني أحب دائماً أن أتذكر اللحظات التي قضيتها معهم ونحن نخوض في البرك والوحل . كما كنت أسمح لهم بالاستمتاع بهذا الوحل حيث كنت علي يقين بأن ذلك سيجعلهم يتشاون أفراداً واسمي الأفق.

كما أتذكر أيضاً مرتين آخرين واحدة منهما كانت عندما خرجنا معاً إلي البرك واستوقفتنا فتاة صغيرة من الجيران (في الصف الخامس) لكي نحينا ثم حملت في أبنائي ثم نظرت إلي الجبهة الأخرى وجلست في البركة وأخذت تتمتم بعبارات غير مسموعة ثم نظرت إلي قائلة "هل تتركهم يفعلون كل ذلك ؟".

والمرة الأخرى التي أتذكرها جيداً أيضاً كانت عندما اكتشفت ابنتي أنها عندما تركب دراجتها وتفك جنزير العجلة فإنها تستطيع استعمال الدواسة بدون تحريك الدراجة وكانت العجلة الخلفية عندما تسرع في الحركة يمكنها أن تصنع نافورة كبيرة من الماء الملوث يتسخ بها أخوها الصغير . كانت تتبادل الدور مع أخيها الصغير ثم يرميان برأسيهما إلى الخلف وقد انفجرا في الضحك .

(47) هيا بنا نتشاطر كسرة الخبز سوياً

اقتسم كسرة الخبز بين أسرتك . أقصد ذلك المعني بالحرف الواحد. أعد لهم كسرة الخبز التي يغمسونها في فنجان الشاي أو العسل أو سكر البسكويت أو زبدة الفول السوداني أو غيرها من

المكسرات أو الزبيب أو حلوي غزل البنات أو غيرها مما قد تجده. امزج قليلاً من الزبد بالقرقة مع جوز الطيب أو الثوم وقطع البطاطس المقرمشة لتعطي الكثير والكثير من الطعم المتباين. ثم بعد ذلك شق ما مقداره يساوي حجم القضمة من الخبز غير المقطع وابدأ عملية التغميس. تذوق ذلك مرة أو مرتين أو ثلاثا لتتعرف علي المذاق بالتجربة. يا له من مذاق شهي!

(48) هلمُ نتشاهد هذا الشيء

لازلت أتذكر الألعاب التي كنت أقوم بها عندما كنت صغيراً. حيث كنا نركب ألواح الغوص تارة ونقوم بلعب لعبة الشقلة تارة أخرى أو نبني الحميم من البطاطين ونزحف داخلين وخارجين منهما أو نمشي مغمضي إحدى العينين وفي أثناء هذه الألعاب كنت أردد: "شاهد هذا يا أبي أو شاهدي ذلك يا أمي!". كما أتذكر أيضاً أنهما كانا يقومان بذلك كما أنهما لا يزالان يتذكران أيضاً ما كنت أقوم بفعله.

(49) فقط عليك أن تسأل

كنت قد انتهيت من إلقاء الخطاب الرئيسي بمؤتمر شباب الكتاب حيث دهشت فور انتهائي من الخطاب بحماس ورغبة هؤلاء الشباب للرد عني الأسئلة التي كنت أطرحها وكان يظهر حماسهم هذا بوضوح يلحاح عن طريق رفع أيديهم للإذن لهم بالإجابة أو قول الإجابة.

فعندما سألت سؤالي من يقوم بالبحث عن الوجوه الجديدة للسينما والمسرح رفعوا أيديهم ولوحوا بها. حتي لقد بدني إلي أن هذه الأيدي تقول: "أنا هنا شاهدي".

وعندما قمت بتقديم جزء صغير من إحدى السيناريوهات وتوقفت قليلاً لأسألهم "ما الذي سيحدث بعد ذلك؟" تدفقت الأفكار من كل أركان صالة الاستماع. وبدا لي للمرة الثانية أنهم يقولون لي "ليست هذه الأفكار جيدة؟".

وكذلك الحال عندما سألت سؤالي "إنني لا أعرف شيئاً عن البوكيمون. هل يستطيع أي شخص أن يخبرني بماذا تعني هذه الكلمة؟" حيث جاءتني العديد من الردود وبدا كل منهم

متحمس لكي يعلمني ويشارك معي ويرد علي أسئلتني ويشاركني الحديث.
لذا أنصحك عزيزي القاريء بأن تسأل وتسأل ثم تنصت للإجابة وتذكر أن هناك فرق بين السؤال وبين "الدرجة الثالثة". فثخص ما قد يشعر بالاهتمام والإثارة ، وآخر قد يشعر بأنه في وضع اتهام أو بنوع من التعدي. أما إذا لم يجيبك أحد علي سؤالك فتأمل نعمة صوتك واجعلها تبدو مألوفة ومحبة أيضاً ثم سلهم سؤالاً أكثر تفصيلاً أو سهولة . ولكن لا تتوقف عن السؤال.

(50) يوم العطاء

(مقدمة من لوري لـ جريجور)

لدي فتاة تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً ، وفتي في السابعة عشر من عمره. وكلاهما متفوق في مدرسته ، وعظيم على المستوى الإنساني وأحياناً نغمرهما الحياة بمشكلاتها مثل أي من مخلوقات الله . فلديهما تبعات ثقال من هموم الواجب المدرسي، وممارسة الألعاب الرياضية، والعمل المنزلي ، وغير ما ذلك من نشاط . ولذا عندما ألحظ أنهما يائسان ، محطما العزيمة من الر الإحباط أو التأخر عن أداء الواجب المنزلي أقدم لهما في الوقت المناسب ما أسميه يوم النعمة .

ويوم النعمة له معانٍ مختلفة . فقد أعني به اليوم الذي أعفيهما فيه من أعمال ترتيب أماكن نومهما أو غير ذلك من أعباء العمل المنزلي الروتيني . وقد يعني بقائهما في المنزل سوياً التماساً للراحة . إنني أعتقد أن صحتنا النفسية والذهنية أمر مهم في الحقيقة وأبام النعمة هذه يمكن أن تساعد في بقاء الفرد منا بعقله.

ولا يُسأل عن يوم النعمة، ولا يطلب، بل يأتي بغتة لتوقع مفاجآت أثرها في النفوس، ولذا فهو مسؤولية الأب والأم أو أحدهما. فيوم النعمة هذا يظهر لأطفالنا أننا نراهم. ونكلاهم بأبصارنا ورعايتنا ونهتم بهم لما لهم من قيمة في حياتنا. وهذا يعلمهم أيضاً معنى النعمة بأسلوب حسي يبين .

(51) سَمُ الْأَشْيَاءُ بِأَسْمَائِهَا

أحياناً ما نصرخ قائلين : "إخفض صوت المذياع أو التلفزيون قليلاً !" ونحن في حالة من اليأس والإحباط بسبب الضوضاء والصخب التي تحدثها الموسيقى في رؤوسنا، وأحياناً ما نقضي علي ما بقي لدينا من حس وذوق موسيقي رائع . فنقول : "إخفض تلك الموسيقى الصاخبة !".

ولكن بدلاً من أن نحارب ضد ما لا نحب سماعه ، وبدلاً من أن ننفر أطفالنا ولهم آذان ونخرس نفمات نراها جارحة أو غير مهذبة، فإن هناك مدخلاً أفضل بكثير من ذلك ، وهو أن نطلب منهم بمتهي الأدب أن نسمع ولباهم نغمات أو أغنية مختلفة تناسب أذواقنا جميعاً، لبعض الوقت. وربما وجب علينا أن ندعوا أبناءنا أن يجلسوا بجوار الاستريو ، ويتحدثوا عن البومات غنائية يحبونها ، وتناسب أحوالنا المزاجية ورغباتنا علي نحو أفضل، بما يخلق نوع من الألفة معهم. دعهم يعرفونك بمجموعة جديدة من الأغنيات والمغنين تحبهم ، مع إعطائهم الفرصة أن نسموا جميعاً معاً ، بدلاً من أن نطلب منهم دوماً أن يخرسوا ذلك الصوت.

وربما كان من الأفضل أن نعتقد معهم اتفاقية مفادها أن يسموا أغنياتهم الأثيرة والتي قد تبغضها لمدة خمسة دقائق مثلاً (أو أن يستخدموا السماعات الأذنية الكائنة للصوت وميقات الساعة) ، ثم أعلن لهم أنك أيضاً سوف تسمع أغنياتك وموسيقاك المفضلة بصوت عالٍ بعد ذلك إذا استمروا هم علي عنادهم (ربما كان لذلك وقعه للاستجابة لك علي نحو ما نرغب).

إن الشيء المهم هنا هو رؤية الفارق والاختلاف بين ديكتاتور حاد المزاج وبين مسح للموسيقي يقبل الرأي الآخر ، ويتوافق مع الآخرين بسهولة . فأي نوع من الآباء أنت عندما تحب أن تتصل بأطفالك؟

(52) ادرس نفسك أمام المرآة

ادرس نفسك أمام المرآة ليس لكي تعرف كم عدد التجاعيد التي أصابت بشرتك أو لتجميل نفسك بالمكياج، بل لجرد أن ترى حقيقة نفسك.

أتذكر أنني كنت أرى أبنائي وهم في فترة المراهقة ، وهم يتناوبون الأدوار أمام المرأة في ردة المنزل وكأنها يدرسون ذواتهم . وأحياناً كنت أراهم يتنون أمام المرأة ليروا عضلاتهم . وأحياناً يتسمون ابتسامات عريضة ، وأحياناً يتأون عن المرأة وهم غصبي محبطون ، وإيها كانت نتيجة ذلك ، فإنني كنت أشعر دوماً أنهم يقتصون لحظات لقيموا فيها حقيقة وجودهم في هذا العالم . دهم يرونك تفعل مثلهم . آملين أن يلمسوا فيك بعض الاعتراف بذاتك وبعض قبولك لها ، وبالتالي تتيح لهم حرية السماح لأنفسهم أن يحلوا حلوك .

(53) دروس من بلاد الأشرار

نهاية الهزل

(مقدمة من ساندرا دانكان هولمز)

حتى ولو كانوا أشراراً ، فإن منهم الخير كل الخير ، والخير في وضعهم دروس الحياة القيمة موضع التنفيذ . فاهتم بالجوانب الشريرة في حياتهم لأن فيها ما يفيد في تربيتهم .

عندما كانت طفلي في الثانية من عمرها ، كانت إنسانة فظيمة فوق ما يمكن أن يتخيله المرء . إنها كانت سيئة . إن سوءها كان من القوة بحيث يقضي على صبر الحليم الذي في مثل نقطة الماء في الصحراء . فلم تكن تنام أكثر من خمس ساعات يومياً أو ما يزيد . ولم تكن تتوقف عن الكلام والنحج . بل كان لها رأيها القوي في كل شيء . لقد كانت حقاً سيئة . وفي ذات يوم عسير ، بلغ السيل الزبد عندما طلبت منها وأنا في كامل هدوني أن تحجم عن تلبس القطة ملابس دميها ، لأن القطة تبدو مستاءة للغاية فصرخت طفلي التي لم تزل بعد غير قادرة علي المشي ! "أبدأ إنها تحب هذه الملابس !" فشرحت لها ولم أزل بعد في هدوني أن القطة لا تحب ارتداء الملابس ، وإنها إذا غضبت ، فقد تقضم أو تخربش . فعاودت الطفلة الصراخ مرة أخرى قائلة . "أبدأ إنها تحب الملابس !" .

ورأيت القطعة ، وقد كادت تفقد صبرها ، وهي علي أعباء الاستعداد للالتقاط علي طفلي . فحاولت أن اشتت انتباه الطفلة بعيداً فكان جزائي أن أعصّ مرتين - مرة من القطعة وأخري من الطفلة . ومع عدم ثقتي في السيطرة علي حالتي المزاجية الساخطة نحو تصرفات ابنتي أرسلت الطفلة إلي حجرتها ، وبينما كنت أحرك إصبعي من جراء ألم العضتين ، قلت لها : "سوف لا تخرجين من هذه الحجرة لمدة دقيقتين فأملك غاضبة منك لأنك لم تسمعي كلامها ، أنا أريد أن أستريح منك في هدوء !!".

ثم عادت الأم أدراجها إلي مائدة المطبخ ، وهي تتساءل أي أم هذه التي تسمح لطفلة في ريعها الثاني من الحياة بأن تصل بها إلى هذا القدر من الغضب وعدم الأمان . وفي غضون ذلك ، سمعت صيحة مدوية في أعلي السلم المنزل ، طفلي تقول "إنك أم شريرة ! إنك أم سيئة وحماة ! إني لا أحبك يا أماه ! لا أستطيع حتي أن أحبك لأنك سيئة وغبية !".

ثم تلا ذلك نوبة صمت تبعها صوت طفلة في الثانية من عمرها متهدجاً مكنثاً بالاستغراب : "هل لازلت تحبيني أيتها الأم الشريرة الغبية ؟ !". إن هذا السؤال دفعني للبكاء بشدة ، ولكن بدموع من نوع مختلف تماماً . فقد كانت لحظة غيرت علاقتي مع الطفلة لتصبح علاقة شراكة تتعلم منها سوانا ، ولا تزال هذه العلاقة باقية بيننا حتي هذا الوقت واللحظة . (وهذه الطفلة الآن في ريعها الحادي والعشرين ، طالبة في السنة الثانية في جامعة برينستون). إنني فخورة جداً ببنتي الاثنين . فكلتاها علمتاني أشياء كثيرة عن الحياة من خلال الحب أكثر مما تعلمته أنا بنفسى .

(54) مثل الريح هي ركوبها

إن ذكرياتي الوفيرة عن المشاعر التي كانت تخالجنى عندما كنت أركب دراجتي وأجري بها بأسرع ما في قوتي ، أو عندما كنت أتعلق في القضبان الحديدية بحداثق الأطفال ، أو عندما أدفع بنفسى وأنا على الأرجوحة حتى أكاد أنقلب على رأسي ، أو تنقطع فاطرى في الهواء . أو عندما كنت أجري بجزئى ذات العجلات بسرعة خفيفة وأنحنى على أحد الجانبين حتى تلمس أصابعى أرض الشارع . كما أتذكر أيضاً عندما كنت أقفز عالياً وأنا أرئدى حذاء التنس الجديد مع

إحساسي في كل مرة بأن قفزتي تفوق المرات السابقة.

تذكر كيف كان شعورك. قف أمام أطفالك ومثل لهم صامتاً بأسلوب الإشارة كيف كنت تفعل ذلك وأنت طفل صغير (دون أن تؤذي نفسك - فتذكر أنك الآن أكبر سنًا) . إغمض عينيك ، ودع أحاسيس الطفولة تسري في جسدك، فينملكك سحر اللحظة للماضية . دعهم ينظرون إلي ماضيك واسمح لهم أن يتلصصوا عن الطفل الذي في داخلك.

(55) الاختيار

هل يجب أن أذهب إلي العمل أم أصطحب طفلي إلي حيث تمارس ألعابها؟
 هل يجب أن أسمح أرضية المطبخ أم أشجع طفلي "بن" في مشروع الملائكة الوهمية؟
 هل يجب أن أستمّر في إطعام طفلي ريكيا باليد أو أسمح لها بتناول طعامها بيدها، مع علمي
 بضرورة تنظيف الفوضى بعدها؟
 فكل قرار نصنعه يتضمن رسالة ، واليوم ماذا تختار ، ولماذا تختاره ؟

(56) الفردية

قطع اتصال متمم

(مقدمة من جونديجا كورستر)

كيف تتواصل مع طفلك ؟ أولاً، يجب أن تفصل نفسك عن الطفل. فمثلاً عندما بلغت طفلي "الثايا" أربعة سنوات وقعت أثناء الترحلق وانكسر ذراعها. كان ذلك أثناء الفسحة في مدرسة مونتيسوري وتلقيت المكالمة في النهاية . لم يتوقعوا أن بها كسراً لأنها لم تبك غير أنها لم تشأ أن يحرك ذراعها أي أحد.

وذهبت للمدرسة لإحضارها والذهاب بها إلى الطبيب في حالة وجود إصابة ما. لم يخطر ببال الأطباء والمرضات أيضاً أنها تعاني من أي كسور لأنها كانت لا تبكي. ولكن، للمرة الأخرى، لم تسمح لأي شخص بأن يحرك ذراعها.

أظهرت أشعة إكس الكسر وجبر اللراع الصغير. وفي طريقنا للمنزل وفي الحافلة التي تقلنا رويت ما حدث من طفلي الشجاعة وابطلة الجأش "، وجاءت الإجابة التلقائية: "أود أن أكون هكذا عندما أكبر".

ومنذ ذلك الحين أصبحت طفلي كائناً مستقلاً - شخصية متكاملة تدعو للإعجاب - وليست فقط هبة لي وأصبحت أنا - الأكبر سناً - قادرة علي النمو والتعلم المستمر. إنني ممتنة جداً لأنني تعرفت علي هذا في مستقبل حياتي كام. إن أهم شيء في تربية الأطفال هو إعطائهم الحرية وعلي الأسرة أن تبقى علي اتصال بهم. فلولو هذه التجارب ومثيلاتها لما أدركت أن التواصل يحتاج أولاً لانفصال يتم من خلاله الاتصال وأن هذا الانفصال هو وسام وتعبير لاكتمال الطرفين.

(57) تخيل:

كانت أول صديقة حقيقية لي خيالية. وكان اسمها سيلوفين. أسميتها ذاك الاسم لأنني كنت الوحيدة التي أفهمها بينما يفهم الآخرون من خلالها. وأذكر يقيناً أنها كانت تفهم كل نبضة من نبضاتي وتضحك علي كل نكاتي. كانت تعرف عني أشياء دون أن أحتاج لشرحها حتى لو حاولت أن أفصح غير ما أبطن.

فإذا ما صاحب طفلك صاحباً لا تفهميته فسيري الأمر؛ بل ادع ذلك الصديق علي العشاء أو في التجوال معه بسيارتك، ولا تدخل في محادثة طويلة مع هذا الصديق الجديد لكن أشعري طفلك بالأعمال لا بالأقوال - أنك تعرفين بوجوده بينكم.

وقد تتدهشين لما ستعلمينه عندما يشعر طفلك بالحرية في الكلام مع شخص لا يجادله أو يناقسه أو يسخر منه. وقد تعرفين فيما يفكر طفلك. علي الأقل قد أرضيت خيال طفلك ومن يدري قد يكبر ابنك ليصبح مثل ستيفن كنج أوج.ك. راولنج.

(58) اتخذ هدفاً

كنت أكنم أنفاسي والوي بلذراع زوجي حتى أكاد أخلعه وأتعجب من تزايد عدد النقاط على لوحة إعلان النتيجة. فانا لا أعرف شيئاً عن المصارعة بالمدارس الثانوية سوى أنها تسلب روجي عندما أري ولدي يتصارع ليسعد لوح كتفه الأيسر مقدار بوصة عن الأرضية . كان هذا أول لقاء بيننا: صدقني أنا أسميها كذلك لأنني كنت أصارع لجانبه في كل ثانية.

واكثر من التعلم عن المصارعة ، رأيت لأول مرة ما يرمي إليه عناد وتفكير ابني. وفي هذه اللحظة عرفت أن عملي هو ألا أثنيه بل أساعده في توجيه هذا العناد. فقد كان كل هذا العناد موجه حول هذا الكتف وتحولت قوة الإرادة من قوة قد تؤذيه إلي موهبة كبيرة.

وقصتي الثانية عن عناده حدثت عندما أخذ دروساً في الطيران وكنت أرقبه وهو يحلق بالطائرة الصغيرة في دائرة أمان للتأكد من عدم حدوث خطأ. كانت نفس النظرة مرسومة علي وجهه. والتي رأيته ألف مرة من قبل عندما كنت أتمنى أن ينفذ أمري له بأن يسمحها من علي وجهه. لكن في هذه اللحظة التي يمكن أن تنقذ أرواح عديدة لا أثنى علي الإطلاق أن يستبدل هذه النظرة العنيدة أو هذا السلوك العنيد بأي شيء (بل لا أريدها أن تلتين قيد أتملة خاصة تحت ضغط المنافسة).

أصبح هذا الطفل مهندساً . حقاً لا شيء يحدث قبل أوانه. وقد تعلمت أن أطفالنا ولدوا بسمات هي مواهبهم ، ومهمتنا هي ألا نكسر إرادتهم بل أن نعمل علي توجيهها الوجهة الصحيحة.

(59) خطوات الطفل

(مقدمة من كارولين آرميستيد)

تكبره ابنتي تنظيف حجرتها . وهكذا وفي ذات صباح عصيب اقتطعت جزء من وقت العمل المنزلي لكتابة بعض التعليمات علي قصاصات ورق ووضعها في قبة لها حتي تختار قصاصة في المرة الواحدة. وكانت القاعدة أنه يجب أن تفعل ما هو مكتوب على كل قصاصة قبل سحب

قصاصة أخرى.

وكان البعض يحدد لها ما تفعله: "اجمعي كل الملابس المتسخة وضعيها في السلة" أو "ضعي كل الكتب في الحقيبة بنظام" وكان هناك بعض القصاصات عليها بعض الأفكار المضحكة أو السخيفة مثل: "قفي على رأسك ورددي قسم الولاء" أو "تناولي حبوب الشيريو" أو "غني أغنية ما قبل النوم للقطعة".

أدي هذا إلي تخفيف التوتر بيننا ومع أن حجرتها لم تكن نظيفة تماماً عند انتهاء التمرين إلا أن التحسن كان واضحاً في حالاتنا المزاجية وكذا في الحجرة .

(60) وقت العزلة

في كل أنحاء أمريكا ، يرسل الآباء أبناءهم إلي ما يطلق عليه "كرسي العزلة" لفترة ما "حتي تفكر جيداً" أو "تخيل حياتك إذا لم تكن لديك أخت تضربها" أو "امكث هناك حتي تهدأ". كنت أتحديث في مجلس آباء وأقص لهم قصة سمعتها عن هذه الظاهرة ونتناقش مدى اقتنادنا لهذا الكرسي لأنه لم يتم ابتكاره إلا بعد أن كبر الأبناء. وجاءتني سيلة بعد ذلك وقالت لي بصوت هادئ كان ابني وغدأ بحق وكان يقضي وقتاً كثيراً في كرسي العزلة . مات منذ شهور واتمني لو قضيت معه وقتاً في هذه العزلة.

(61) تغيير الأحوال المزاجية

نحدث أكبر وأعلى النزاعات في الأسرة أثناء طقوس اللبس اليومية في الصباح . يمر الأطفال بمراحل غريبة من الرغبة في لبس بنطلون ما 29 يوماً متواصلة وفجأة يكرهون لونه ويكرهون أي شيء يشبهه . أو قد يرغبون في لبس القمصان طويلة الأكمام في الصيف أو يرغبون في عدم خلع معاطفهم في الشتاء. ومهما خططت لهم فلا شيء يتماشى مع حالتهم المزاجية وعندما يصبحون مراهقين تنفقس هذه الأفراخ وتستقل.

ذات يوم جاءت صديقة وهي منهكة تشكي من خناقها مع ابنتها ذات السبع سنوات طوال

الصباح حول أن ترتدي كذا أو كذا أو لا ترتدي ما أمليه عليها. وقد أدركت الأم أخيراً أن ما تبدو عليه ابتنتها في كل يوم (ولم يكن بالشئ الشاذ أبداً) لا يهم بقدر المعاناة التي يتحملتها من الشجار حول نوعية القماش. وعندما غيرت الأم رأيها هذات العاصفة وعادت المياه إلـى مجاريها. فلم تكن الأم قد قالت : " أنا استسلمت!!"، بل هذات من روعها في لحظة تدبر للأمور، واعترفت لابنتها أنها فكرت مرة أخرى في ملابسها فوجدت اختيار الابنة ملائماً (مع الحفاظ على سلطتها كام) ما دام ليس سيئاً، وقد وافقت الأم أخيراً أن تلبس الابنة ما تشاء وقتما تشاء.

لقد كان في هذا انتهاء للاحتكاكات والحروب الشعواء بينهما، وانتهى الشجار حول توافه الأشياء.

(62) عجالات الحفظ

لدينا صورة لابني البالغ من العمر عاماً واحداً وهو يجلس فوق فيله القرنفلي ذو العجلات. وكنا نتابعه ونساعده علي قيادة هذا الفيل. وكيف كان ينقطع نفسي من الجري وذلك لمساوته علي حفظ توازنه علي الدراجة ذات العجلتين.

أما الآن فلـبني استمتع للغاية وأنا راكبة إلي جواره وهو يقود شاحته كما أحب أيضاً أن أتثبت به عندما يدعوني إلي ركوب دراجته البخارية. فالآباء والأبناء ينظرون إلي الحياة نظرة شخصية للغاية كما أن الآباء يحبون ثمار ما أحسنوا غرسه عندما كان أبناؤهم صغاراً. فما الذي يمكنك استثماره اليوم؟ ربما حان الوقت كي تبدأ بالفرس وتخيل اليوم الذي يمكنك أن تدعي أيضاً للركوب في أحد الأيام خلف ابنتك علي دراجته أو سيارته.

(63) التوقعات

(مقدمة من ساندري كوروب)

يعني الاتصال بالنسبة لي أحياناً التوقعات البسيطة والمريحة. وبالرغم من أن أبنائي صغاراً للغاية حيث لا تتجاوز أعمارهم أربعة أعوام وعامين ونصف وثمانية شهور ، إلا أنني أرسم لكل منهم صورة في عقلي طبقاً للتوقعات التي أتوقعها لهم . فعلي سبيل المثال ، أتوقع لابتي الغالية سائناً أن تدخل فصل البائية . وأتمنى أن أكون قد تعلمت الآن أن اللتمة تعم علينا أكثر إذا استطعت أن أكون متفتحة العقل بقدر الإمكان وأنا أراقب ما سيكون عليه أبنائي فيما بعد .

ولكن يحدث أحياناً ما يعكر صفو هذه الحياة . ففي الحريف الماضي، وفي ظهرة أحد الأيام المناسبة للجلوس في صوبة زراعة النباتات كان أصغر أبنائي حديث الولادة وكنت قد عانيت كثيراً أثناء فترة حملي به مما جعلني سيئة الطبع وعاجزة عن المزاح مع أبنائي . لذا كنت أشعر بالذنب تجاه أبنائي الآخرين . ولكن مع حلول فصل الحريف بدأت أشعر بتحسّن في أحوالي المزاجية مما جعلني أقبل علي الحياة وأعطي لابنائي الصغار بعض الوقت والجهد . حيث أوحى لي إحدى مجلات الأسرة التي صدرت في شهر أكتوبر بنسوين إحدى الحقائق الورقية باللون الأحمر والأخري باللون الأصفر وذلك لجمع الأوراق الحمراء والصفراء التي تسقط في فصل الحريف . وقد كان ذلك عظيماً إلي حد كبير . وكنت أتمنى في قرارة نفسي أن تسألني ابتي الكبرى التي لم يتجاوز عمرها ثلاثة سنوات ولم يمر عليها غير أسبوع واحد في الحضانة، أن تسألني الآن عن التركيب الضوئي .

وعندما وصلنا كان من الواضح أن أطفالنا يريدون ملء هذه الحقائق . ولكن الأشجار كانت أكثر إمتاعاً في التسلق؛ كما كانت الأوراق أكثر إثارة وهي تفرقع تحت أقدامنا، وظلال الشمس الساطعة تنادينا للقفز فوقها . وضحكنا كثيراً ونحن نسابق بعضنا البعض ونحاول أن نعلم ابنتنا التي بلغت الستين من عمرها "اللون الأحمر / اللون الأخضر" (وقد وجدت أن اللون الأحمر في هذا المكان محدود للغاية). وقد تغطت ثيابنا بالطين والأشواك . ومكثنا في الصوبة ما يقرب من 45 دقيقة . ولكننا لم نصل إلى غابة ردمايل، وكان ذلك محبطاً إلى حد ما بالنسبة لي وذلك

لشدة حيي لأوراق النباتات ولكننا استطعنا أن نحزز نوعاً من التواصل، سواء بالنسبة لما لم نستطع القيام به أو ما قمنا به بدلاً عنه - وتأثيره على أطفالنا المشاغبين ومرحهم الصاحب.

(64) حدد ما تريد واسعى للحصول عليه

عادةً ما أسمع العديد من الآباء يشكون من عدم تناولهم أي وجبات مع أسرهم ؛ وذلك لأنهم قد يتسومون بتوصيل شخص ما إلي أحد الأماكن أو يهرعون إلي صالات التريض أو يعملون أوقاتاً إضافية أو يفتاجون بمكالمة عبر الهاتف ثمنهم من تناول الوجبة الوحيدة مع الأسرة بعدما يجلس الجميع علي مائدة الطعام .

من المسؤول عن هذا الخطأ ؟ ومن يحجز وقت هذه الأسرة بأكملها أو يسمح لها بفعل ذلك؟ ومن الذي يرد على المكالمات الهاتفية بما يسمح بقطع وقت هذه الأسرة المقدس وتفرق شملها؟ ومن الذي يقوم بوضع القواعد في منزلك ؟ ومن يطبق هذه القواعد؟ ومن يعيد التفكير فيهم؟ عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة الصعبة وأن تقوم بترتيب إجاباتك حسب الأولويات التي تحويها هذه الأسئلة، وهل يلزم إجراء بعض التعديلات لهذه الإجابات ، وإذا لزم ذلك فعليك أن تبادر بإجرائها. أو قم بوضع بعض القواعد، حيث يمكنك مثلاً أن تضع قاعدة تنص علي أن كل فرد من أفراد الأسرة ينبغي أن يتواجد علي مائدة الإفطار . أو قم برياضة واحدة في كل موسم.

ولكن يجب أن تتوقف عن الشكوي بأنك لا تملك أية أوقات لكي تتصل بأبنائك لأنك بقولك هذا سوف تبدو وكأن ليس لديك أي نوع من أنواع السيطرة علي هذه الأسرة. وفي حالة فقدانك لهذه السيطرة، ابدأ في ممارستها. وعليك أيضاً أن تُوقف كل هذا الكم من الضغط من رفقتك. كما ينبغي أيضاً أن تدرك أن القول بأن الشخص الذي يقوم بأداء الكثير من المهام والاعمال ، هو الشخص الفائز مجرد أكلووية .

(65) عيد ميلاد سعيد لك

عيد ميلاد

تذكر في يوم عيد ميلادك (نعم عيد ميلادك) بعض الذكريات المحددة والإيجابية عن والدك وقصها على مسامع أطفالك. فقد يكون أحد هذه الذكريات يوم أن ادخرت والدك ملقعة عند خبزها للكعك. أو عندما سمح لك والدك بامتطاء ظهره كالحصان. وإذا لم يكن في استطاعتك استدعاء ذكريات سعيدة، فشارك مع أطفالك مشاعر الحزن ودعهم يدركون رغبتك في أن تكون جزء من ذكرياتهم الدافئة والإيجابية.

ثم تحدث عن العطايا والهبات ومغزاها في حياته. (إذا لم تستطع الاحتفال بهبة الحياة، فما الذي تستطيع إذن أن تحتفل به؟) اذكر بعض ذكرياتك السعيدة والسينة ولكن اذكر، بنوع خاص، انتصاراتك في الحياة.

اجعلهم يدركون، بكلمات واضحة منطوقة، بأنك سعيد لوجودك في هذه الدنيا.

(66) عيد ميلاد سعيد لهم

عيد ميلاد

تذكر في يوم عيد ميلادك عيد ميلاد طفلك، يوم ميلاده. ارجعي إلى بعض الصور القديمة التي يرجع تاريخها إلى ما بعد ولادتهم بوقت قصير. (في عالم التكنولوجيا اليوم، يمكنك أن تعرضي لهم "صوراً متحركة" لبعض المشاهد حول ميلادهم، التي قد لا يفكرون حتى في مشاهدتها. وقد تسألك ابنتك: "ماما، ما هذا النفق الأسود؟ وترد الأم قائلة: "استمري في مشاهدتك يا ابنتي، ففي وقت قصير سترين قمة رأسك") اكتسي لهم كلمة في أماكن الصور المفقودة. كوئي محددة. وتحديثي عن ذكرياتك وأنت تقومين بتغيير حفاظات طفلك لأول مرة وهو ينام عارياً علي الفراش. وحديثهم أيضاً عن مدي السعادة التي شعرت بها وأنت تضيفينهم إلي صدرك لأول مرة وترين أولي ابتساماتهم وأولي خطواتهم وأولي الكلمات التي نطقوا بها. أما إذا عجزتني عن تذكر بعض الذكريات الخاصة بتلك المرحلة من حياة طفلك فتحدثني

عن أي خبرات أو أحداث أخرى حدثت لهم جعلتك تتطايرون من الفرح والسعادة. أما إذا لم تستطعي تذكر أية ذكريات سعيدة من حياة طفلك ، فعليك أن تأخذي عهداً علي نفسك بأن تجعلي هدية العام القادم لطفلك واحدة من أفضل الهدايا التي سوف يغتبط بها غلباً .

(67) تعالني نعد بعض الوجبات الخفيفة

الأقرباء بحكم الزواج

كانت صديقتي الرائعة ماري جينجل تفتن في أن تكشف عن كل ما هو جميل في الحياة . وقد اتضح ذلك في الطريقة التي ابتكرتها لكي تطوق حياة أبناءها الكبار حتي بعد زواجهم . فهي لم تكن فقط أما بل كانت أيضاً حماسة لثلاثة أفراد . لقد أقبلت ماري علي زواج ابنائها بنفس الروح الجميلة والمتحمسة التي تدخل فيها في أي موضوع . فهي تحب المهام والمسؤوليات الجديدة وتقب عنها . كما تعرف أيضاً كيف تسيطر عليها وتقوم بها علي أكمل وجه .

كما امتدت رغبتها في تطويق وإحاطة حياة ابنائها إلي تطويق زوجات هؤلاء الأبناء ليس فقط عن طريق إخضاعهم لتقاليد آل جينجل ، ولكنها بدأت طريقة جديدة منذ العام الأول الذي تزوج فيها ولدها . حيث قامت السيدتان بإعداد كمأ كبيراً من الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة الزوجين لأحد شرائط الفيديو . فالهدف كما ندركون جيداً لم يكن يكمن في إعداد وجبات خفيفة لتناولها أثناء العطلة ، ولكن قضاء أطول قدر ممكن من الوقت سوياً . كما امتد هذا التطويق ليشمل الأحفاد أيضاً ، وبذلك استطاعت ماري التغلب علي الوصمة التي تلتصق بكلمة " حماة " وقد استخدمت ماري هذه الطريقة مع زوجة ولدها الثاني ، حيث دعته قبل عقد قرانها رسمياً لحضور ليلة الكريسماس مع باقي سيدات أسرة جينجل لإعداد بعض الوجبات الخفيفة في مطبخها .

(68) طرق معالجة الأمور

كل مرحلة من عمرنا ونحن غارس دور الآباء (حين نضع الحفاضات لأطفالنا، أو نجريهم في

عربات صغيرة، وحين يكبرون فيتواحدون في اللقاءات الغرامية، أو يذهبون للجامعة أو يتزوجون وما إلي ذلك) تجلب لنا قدراً عظيماً من التحديات والفرص. ولكن الكيفية التي نري بها الموقف الجديد تحدد لنا طرائق معالجتنا للأمور. وبمعني آخر، إذا اخترنا أن تكون طريقتنا في معالجة أي موقف هي التوتر والشعور بالضيق، فإن ذلك ما سوف يحدث لنا ونمر بخبرته، ولكن إذا عزمنا علي أن تكون المرحلة الجديدة ملأى بالسعادة فذلك ما سوف يحدث؛ إذ من يتفاد خيراً يجده - ولكن مع العلم بأن ليس كل لحظة تحمل في طياتها الخير والسعادة. ولكن من يتفاد الخير كل الخير يجد الكثير منه دون غيره. وقد تعلمت أننا نجد ما نبحث عنه طويلاً.

(69) جدائل الشعر

(مقدمة من دونا تيرنر)

في أثناء ممارسة طقوس تهدئة الأوضاع يحدث أشياء فوق ما نتوقع

عندما كنت لا أمتلك الوقت الكافي لتمشيط شعري وربطه بأحد الشرائط كانت تقوم جدتي بجذله؛ إلا أن ذلك أدى إلي مأساة كبرى. حيث قام ماريو وهو زميلي الذي كان يجلس خلفي في الصف الثالث بوضع هذه الجذيلة في زجاجة الحبر. وعندما عدت إلي المنزل بسلامك الجذيلة الزرقاء والسوداء، قامت جدتي بنقع شعري في مادة التقصير لتزيل آثار هذا الحبر وقد شعرت حينها بأنني متبوذة من الجميع. حتي شئيتسل كلب جدتي الألماني الذي جرى بسعادة تجاهي ولكنه تراجع واختفى تحت طاولة تناول الطعام في الحجرة؛ إلا أن الجدة ابتسمت لي ابتسامة صبر وربت علي رأسي وهي تحمل شعري من مادة التقصير وتغسله في حوض المطبخ. وعندما انتهت من غسل شعري جففته بالمنشفة، وقالت لي لا تضعي شعرك في أية زجاجات حبر.

وفي وقت النوم كانت تقوم جدتي بربط جدائلها حول رأسها بينما كنت أعجز عن فعل ذلك نظراً لكثافة شعري وكانت الجذلة تمتلك فرشاة خشبية ذات أسنان معدنية طويلة. عند سماحي صوت هذا المشط وهو يمر بين خصلات شعرها كنت أشعر بالراحة والأمان حيث اعتدت أنا و

جدتي علي الحديث عن المستقبل أو عن وقت الغداء عندما كانت تقوم بتمشيط شعرها أو شعري. كما كانت تعطيني أيضاً خمس سنتات لشراء الآيس كريم من أحد محلات بيع الآيس كريم بالقرية.

وكانت تلك الطقوس التي تتبعها معي جدتي تملأ حياتي بالحب تماماً وبخاصة عندما كانت تقوم بوضع شعري في جدائل.

(70) فلنأخذ لأنفسنا استراحة

ينبغي أن تقوم بخصيص ولو ساعة من وقتك مرة أسبوعياً تقضيه مع أفراد الأسرة . كما ينبغي أن تتزامن هذه الساعة أيضاً مع الساعات التي لا يقوم فيها أفراد الأسرة الآخرون بأداء أية أعمال سواء كان الخروج في جولات أو أداء بعض الأعمال أو القيام ببعض المهام . فقط عليكم أن تقضوا هذه الساعة سوياً.

(71) فن السفر والترحال

في ذات يوم، سمعت فكرة رائعة عن الرسوم التي يقوم أطفالك بابتكارها. وتقتصر هذه الفكرة بأن تقوم بجمع الرسوم التي قام أبناؤك برسمها ووضعها في ظرف أصفر يقوم أطفالك بتزيينه ثم ساعدهم في كتابة عنوان جدهم أو جدتهم أو العمة يجي على هذا الظرف ، ثم أرسله، وسوف تساهم هذه الرسوم في إسعاد الآخرين وإدخال البهجة علي قلوبهم . كما سيختفون تماماً من أمامك في نفس اللحظة التي ترغب أنت في ذلك.

(72) التنحي جانباً

(مقدمة من جوتليجا كورستس)

في أحد أيام الصيف ، استقلت سيارتي وذهبت إلي شيكاغو لأقضي بضع ساعات مع ابني الذي لم أره منذ سنوات عديدة حيث كان يحضر هناك بعض الدورات التدريبية. وبالفعل تقابلنا

سواء في "معرض شد Shedd للأسماك". وكنت قد أحضرت معي إحدي صديقاتي لكي تشاركني البهجة بقاء ابني والاستمتاع بمناظر المخلوقات البحرية الجميلة . وقد شعرت أنا وابني بسعادة غامرة عندما تقابلنا سوياً وأخذنا نتجول ونشاهد المناظر الجميلة ولكننا لم نفوه بأية كلمة إلى أن جلسنا علي مائدة الغداء وأخذنا نتحدث سوياً أنا وهو وصديقتي.

إلا أن الأمر انتهى بحديثي عن أشياء مختلفة تماماً وكان ابني متلهفاً للغاية لسماع المزيد من هذه الأخبار حتي تكتمل الصورة التي يرسمها لأمه في ذهنه. ولم أفكر على الإطلاق في هذه الاختلافات حتى سماعي ما قالته صديقتي.

هناك المزيد الذي يمكن أن أشارك فيه مع ابني الكبير وهناك أحداث كان يريد أن يكون طرفاً فيها لذا بدأ بطرح عليّ بعض الأسئلة مثل من أكون؟ ومن كنت؟ وماذا أريد أن أكون؟ وكيف أتني إلي هذه الدنيا؟ وما هي الأحداث التي ضمتنا جميعاً؟ وما هي الأفكار التي تدور في عقولنا؟ وما هي الأخطاء التي اقترفتها؟ وكيف عالجتها وقمت بإصلاحها، أو لم نستطع إصلاحها؟

من السهل التحدث عن أي شيء مع أصدقائي بسهولة . ولكن لماذا أجد صعوبة في أن أفتح مع ابني بعض المناقشات؟ فلا ينبغي أن نجيب علي جميع الأسئلة كما يمكن التفاوضي عن بعضها. والآن عندما أرغب في سرد بعض القصص الحديثة أو الخوض في بعض الموضوعات التي تهمني، يجب أن أؤكد أولاً من وجود صديقة معي. ففي هذا الوقت يصبح من السهل على ابني المشاركة في الأفكار أو الحوار الذي يطراً فجأة بيني وبين صديقتي. ولذلك فمن السهل دعوة ثلاثة أفراد على إنطار متأخر (brunch وجبة بين الغداء والإنطار).

(73) عليك أن تنتظر ، وسوف تجد المزيد !

عندما يهديك طفلك هدية ، لا تسرع باستخدامها أو عرضها ولكن ابقَ محتفظاً بها لبعض الوقت أياً كان قدر هذا الوقت . فقد يكون أسبوعاً أو شهراً أو عاماً أو حتي أصواماً عديدة واجعلهم يدركون أنك تستمتع بها للغاية (ومازلت حتى الآن). أنظر إلي هذه الهدية مرات ومرات عديدة وتذكرها دائماً وتذكرهم أثناء هذه اللحظات. فلن يستطيعوا معرفة ما تفكر فيه،

ولذلك أخبرهم أنت بما يجول في رأسك.

(74) تغيير الجو

اعتدت أنا وإخوتي طوال سنوات طفولتنا أن نخرج مع والدنا للتنزه . كنا أحياناً نتناول سوياً بعض الدجاج المشوي الذي قامت أمي بشواته في المنزل أو تناول بعض السندوتشات الخفيفة من الهوت دوج أو اللحم البارد والحبز. أما عن الأماكن التي كنا نذهب إليها، فقد كنا نقطع أحياناً آلاف الأميال للوصول إلي منتزه بعينه أو نكتفي بالذهاب إلي أحد المتنزهات القريبة في مدينتنا . كما كنا نأخذ معنا أحياناً ديدان ومعدات الصيد أو نكتفي بأخذ إحدى البطاطن لنفرشها ونجلس عليها. ولكن دائماً نحرص على أن نكون معاً.

إن عبارة تغيير الجو التي سلف ذكرها هي إتاحة الفرصة للحوار. فربما كل ما يلهينا - مثل الهاتف والتليفون وأكوام البريد - تكون في ذلك الوقت بعيدة عن متناول أيدينا. ولكن الشيء الأكثر أهمية في هذا الموضوع هو أننا نجلس جميعاً كأفراد أسرة واحدة.

(75) المغموون

منذ سنوات عديدة اجتاح مدينتنا بعض الشائعات التي تقول إن العصابات بدأت تسلل إلي الضواحي الغربية . وعندما بدأت السلطات تحقيقاتها للكشف عن حقيقة هذه الشائعات، ضحك الجميع وقالوا إن مدينتنا ليس بها أي شيء سوي مجموعة من العصابات المغمورة. وقد بدت الفكرة متافية للعقل تماماً.

لذا أخذت أتساءل عن الأشخاص الذين يقومون بتجنيد أفراد هذه العصابات إذا لم يكن ذلك من داخلهم.

ومر علي هذا الحديث سنوات عديدة ، ثم اتدلع بعد ذلك شجار بين طلاب إحدى المدارس الثانوية التي أكدت الشائعات انتماءهم لإحدى العصابات ولكن الحقيقة لم تكن كذلك حيث عرفنا فيما بعد أن هذه الجماعات غريبة وأنهم ليسوا من أبناء البلدة.

لذا تساءلت كيف يمكننا معرفة جذور هذه العصابات أو أصلها؟

بعد مرور سنوات قليلة مرت قواعد جديدة في أسلوب اللبس تحظر ارتداء القبعات بالمدارس حيث كان يعرف أفراد العصابات بمضهم البعض عن طريق بعض الألوان والأشياء التي كانوا يرسمونها علي قمماتهم. وكان يتم تخطيم زجاج العليد من السيارات بواسطة مضارب كرة البيسبول وتارة نسمع عن ضرب أحد الأفراد ضرباً مبرحاً أدى به إلي الموت بواسطة هذه المضارب أيضاً . وبهذا اتضح لنا أن هناك بيتاً ما من بيوت المدينة يأوي هذه العصابات.

ولكنني بدأت أتساءل ما الذي دعانا إلى الانتظار طوال هذا الوقت؟

يجب أن تكون على اتصال وثيق بأطفالك حتى لا تعطهم سبباً للانتماء لإحدى العصابات التي يشعرون فيها بشعور الأسرة . كما أطلب منك أن تطالع الصحف اليومية وأن تقرأ كتباً عن المخدرات والعصابات وما إلي غيرها حتي تستطيع أن تعرف الرموز والعلامات والإشارات الخاصة بهذه الأشياء. فأحياناً لا توجد هذه الأشياء خارج المنزل بل بداخله. كن متيقظاً وعليك أن تثق بأبنائك وأن تكون حليماً إلي أبعد الحدود!!

(76) غنّ دوماً

أرسل لي ابني رسالة عبر البريد الإلكتروني جعلتني أضحك من أعماق قلبي . وبالرغم من أن رسالته احتوت علي العديد من الأشياء الأخرى إلا أنه ذكر أنه اشترى أسطوانات موسيقية جديدة . لقد قالها وهو يعلم بأنني سأسعد كثيراً بهذا الخبر لأنه يعلم بأنني أعشق الموسيقى أيضاً وأقتني العديد من الألحان الجديدة التي أسعد بها كثيراً .

ولكن ما قاله في السطور الأخيرة من الرسالة جعل الابتسامة الخفيفة التي استقبلت بها رسالته في باديء الأمر تتحول إلي ابتسامة عريضة حيث قال "لقد قمت بتغيير أحد أسطواناتي المدمجة "CD" لأن استخدام هذه الإسطوانات ليس جيداً عند الغناء لمدة طويلة" وطوال اليوم ظللت أتخيله وهو يغني الكلمات الأولى من الأغنية ويعيدها تماماً مثل الأبله دون أن يدري ما يفعل ثم اتسعت ابتسامتي بعد ذلك كثيراً وعلا صوت ضحكاتي .

وكما كان يعلم أنني أعشق الموسيقى ، كان يعلم أيضاً أنني سأدرك ما يقصده بقوله : أغني علي طول ! لقد قمنا بفعل ذلك سوياً ، حيث قمنا بغناء بعض الأغاني سوياً وارتفعت أصواتنا ونحن نغنيها واستمر بنا الحال في فعل ذلك وتكراره.

(77) لنقل وداعاً

الموت

(مقدمة من كريستين جونسون)

بينما كنا نفكر أنا وزوجي في توضيح مفهوم الحياة وما هو الشيء الصحيح الذي يجب أن نقوم به لتوضيح ذلك ، جاءت إجابات أبنائنا موضحة ذلك كله.



حيث كان ولدي الصغير وابني الذي مازال في الحضنة يجلسان في المقاعد الخلفية بالسيارة . وكان ولدي الكبير يسرد ما أخبره به زوجي عن جارنا السيد "رودز" وكيف كان يعاني من المرض الشديد الذي أجبره علي الذهاب إلي المستشفى . وكيف توقف عن التنفس في المستشفى وأنهم سوف لا يستطيعون لعب الكرة معاً بعد ذلك . ثم استخدم بعد ذلك الكلمة التي كان لها عظيم الأثر في نفس هذا الطفل وهي أن السيد رودز قد توفي.

لقد كان لدينا طفلان حتى فصل الربيع . ولكن رزقنا ليلة أمس بطفل ثالث . وهنا بدأت أتساءل: هل سيدركون أن كلمة الموت هي مضاد كلمة الحياة ؟ وما هي الموضوعات التي تشارك أطفالك في مناقشتها؟ وكما الحال مع الحياة، فالأسئلة عادة ما تزيد عن الأجوبة . وبالطبع كنا لا ندرك مدى تأثير هذه الكلمة علي أبنائنا ومدى فهمهم لهذا الموقف (وخاصة عندما ارتدي ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات قفاز كرة اليبسبول بالكنيسة). ومع ذلك ، فقد أردت أنا وزوجي أن نوضح لهم ("نوضح" هي الكلمة الأساسية) أن الموت هو جزء من الحياة . فلم نرد أن نتركهم دون أن يفهموا هذه الخبرة.

ولم يبق في الكنيسة إلا بعض الأفراد القليلون من العائلة بالكنيسة . وقد رفض ابني أن يعاني

السيدة رودز . وفوجئت به وهو يهمس بعد أن وضعت فرع الزهور الأحمر علي التابوت "وداعاً يا سيد رودز".

(78) الرجل الخفافش يعيش

بعدما سمعت جرس الباب ين ، أسرعت لفتح الباب لأرى ابني الصغير البالغ من العمر ثلاثة سنوات يرتدي منشفة فوق رقبته مثل الذي يرتديه الجنود وخوذة عسكرية تشبه تلك الخوذة التي يرتديها رجال الجيش كما كان وجهه ملطخاً بالوحل.

فصرخت في وجهه قائلة: "برت أنظر إلي شكلك"

فاجابني قائلاً: "إنني لست برت أنا الرجل الخفافش".

والآن وأنا أفتح الباب لأجد ذلك الابن وقد بلغ خمسة وثلاثين عاماً قد جاء ليزورني . وأتذكر عندما كان يذق جرس الباب منذ اثنين وثلاثين عاماً حيث كنت أراقبه عادة من خلف النافذة، وأقبله في نهاية المشى كما أتذكر أيضاً تلك الابتسامة العريضة التي أقبله بها عندما ينزل من الطائرة.

ويقوم برت حالياً بالتزحلق على الجليد على الجبال أو على مياه الأغاديير التي تجري من قمم الجبال أو يقود الدراجات البخارية أو يعمل أي شئ تشم حركته فيه بالسرعة.

كما أتذكر كم كان الوقت مبكراً عندما كان يردد بأنه ولد لكي يطير بالطيارات. كان عملي هو تعلم كيف أحلق معه. لأنني لا أتذكر فقط عندما كان عمره ثلاث سنوات وجسمه مغطى بالطين ولكنني أتذكر تلك اللحظة جيداً بل وأسمعه أياه كلما تحدثنا معاً. أتذكر أيضاً عندما أفحص وجه هذا الشاب أدرك أن الرجل الخفافش لا يزال يعيش بداخله .

(79) أرسل ولو مذكرة صغيرة

يعاني ابني من ضيق الوقت في وظيفته. وعندما فكرت في مساعدته لمعت في ذهني فكرة استوحيتها من أحد الأشياء المعلقة علي جدار المكتب حيث كانت علي شكل عتكبوت بلاستيكي موضوع في أحد الأكياس البلاستيك وبقايا البطانية التي بهت ألوانها. وقد اعتاد والذي أن يطلق

عليه اسم بلانكي أي البطانية عندما كان صغيراً . حيث اعتاد برايان أن يقبض علي أحد أطراف هذه البطانية الزرقاء عندما كان يتأهب للنوم وهو يحص إبهامه . كما اعتاد أيضاً أن يضع أحد أركانها السنان تحت أنفه عندما كان يصدر صوتاً أثناء الأكل أو الشرب . والشيء الغريب الذي كنت ألاحظه أيضاً كان الهدوء والطمأنينة التي ترسم علي ملامح الطفل بمجرد جذب لهذه البطانية وتغطية وجهه بها ، مهما كانت صعوبة اللحظة التي سبقت جذب البطانية . حتي أنني تمنيت أن تكون لي بطانية زرقاء مثله .

ثم أخذت بعد ذلك قطعة من علي الحائط ووضعتها علي الماسح الضوئي وبعثت هذه الصورة مصحوبة مع رسالة عبر البريد الالكتروني معنونة بـ "فقط نظاهر بأنك تستنشق بعض الهواء" . واعتقد أن برايان قد فهم هذا التلميح ولكنني أيضاً تمنيت أن يعي بأن الحياة سوف تكون علي ما يرام .

فأي ذكرى أو قطعة من الماضي تساهم في تخفيف وطأة الحياة عن أبنائك . فلماذا لا تفكر في أفضل طريقة لإرسالها؟

(80) هل أنت الذي طلبتني؟

عندما سألت صديقتي روندا كيلاوي عما إذا كانت تعرف أي نصيحة أو وسيلة جيدة تمكنا من الاتصال بأطفالنا لم تتردد دقيقة وأجابتي قائلة "نعم كانت أُمي تحضر إليّ عندما أطلبها" . ثم توقفت ولم تذكر أي شيء آخر .

كانت تشير بذلك إلى وقت قريب حيث كانت تعيش في منزلها، ثم وجدت نفسها بحاجة إلي خبرات ومهارات والدتها . وقد قامت صديقتي روندا وزوجها كيرك بتنفيذ مشروع جديد يهدف إلي جمع شمل الأسرة بأكملها . حيث كانت لا تؤمن بالبعد الذي يحدث بين أفراد الأسرة نتيجة لضيق الوقت ، وحاولت تنفيذ مشروع يجمع شمل الأسرة وكانت بحاجة شديدة إلي نصيحة وتدعيم والدتها .

وقد قالت: "لقد حضرت أُمي عندما طلبت منها ذلك" . تبدو النصيحة غالية للغاية،

ويجب أن يعمل كل منا بها.

(81) عيد العمال :

عيد العمال

(مقدمة من شارلين أوليجمولر)

أحياناً لا نكثر كثيراً إذا كان كل شخص قد فهم ما نفيه طالما
فهمت غرضنا أنت.

قمت أنا وأبنائي منذ عامين ، عندما كانوا صفاراً لا يتجاوزون العامين والعام والنصف عام
بإعداد سلات عيد العمال المصنوعة من الأطباق الورقية والشرائط . حيث قاموا بشزين وزخرفة
سلاتهم ثم أخذتها قبل قيامي بتدريسها معاً ووضع شرائط الزينة . ثم وضعت بعد ذلك الطفل
الرضيع في عربة الأطفال وسرنا نحن الثلاثة خلف العربة . ثم قمنا بعد ذلك بزيارة جميع الجيران
في يوم عيد العمال حيث كنا نقوم بقطف الطرخشقون والليلك أو أي زهور جميلة أخرى
ونضعها في السلة .

وكنت علي يقين بأنهم لا يدركون شيئاً عن الذي نقوم بفعله أو ماذا يعني عيد العمال . ولكن
الشيء الحقيقي الذي أسعدني حينئذ هو أننا نقوم بعمل هذه الأشياء الخاصة سوية بغض النظر
عما إذا كانوا يدركونه أم لا .

(82) حسناً... ذلك أفضل :

عندما كنت أشاهد طفلي الصغير وهو يجذب بطانيته الصغيرة ويمص إبهامه ثم ألاحظ بعد
ذلك مدي الهدوء والطمأنينة التي ترسم علي ملامحه كنت أتمني أن تكون لي بطانية تجعلني
أشعر بهذا الشعور (ومازالت تخالجنني هذه المشاعر حتى الآن). ولكن مع تقدم العمر في عالم
التجارة والأعمال، فليس من العملي أو من الحكمة أن تصحب بطانية أو دبدبوا وتضعه علي
مائدة الاجتماعات أو علي مائدة الغداء أو محل الحلاق.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تشعر بالراحة والطمأنينة مثل البطانية ؟ هل هي قراءة كتاب مفيد؟ أم التنفس بعمق؟ أم تضييع الوقت سدي ؟ أم الصلاة ؟ أم الشرقة مع الأصدقاء؟ والآن تحدث مع ولدك البالغ عن الأشياء أو الأنشطة التي يمكن أن تقوموا بها للتغلب علي الأوقات الصعبة. ثم تحدث بعد ذلك عن الاختيارات السيئة مثل تناول الكحول أو المخدرات. ثم اعرض بعد ذلك بعض السيناريوهات التي يمكن أن تسهل الاختيار .

(83) حفلة البيجاما

(مقدمة من لوري ل. جريجور)

عندما كانت ابتي صغيرة كانت تحب أن تشعر بوجود أبيها أو أن أقضي معها الليلة . وهذا يعني أن أنام بجوارها علي السرير مرتدية البيجاما. كما كنا ننام أحياناً علي الأرض في حقائب النوم ونأكل الوجبات الخفيفة سوياً ونسهر نتحدث حتي أوقات متأخرة من الليل حيث كانت نتحدث هي طوال الوقت . وبإلها من فرصة عظيمة لكي تتعرف علي ابتك. ولكننا الآن لم نعد نقضي الليل معاً كما كنا نفعل من ذي قبل . فقد بلغت الآن خمسة عشر عاماً وأصبحت طالبة في الصف الثاني الثانوي . ولكننا مازلنا نتناول الطعام سوياً ونتحدث أثناء ذلك عن بعض الأشياء الهامة في حياتها أيضاً.

(84) قيمة العدم

تلقيت الآن رسالة عبر البريد الإلكتروني بها جمني فيها صاحبها هجوماً ضارياً وينقذني نقداً لاذعاً حيث يقول:

"جلست أنأمل بالأمس ما قاله لي أحد الأصدقاء عن الدروس العديدة والأنشطة والمعسكرات التي حضرها أبناؤه هذا الصيف . وتأملت الوضع الذي يبدو عليه آباء اليوم حيث نجدهم يركزون فقط علي الأنشطة التي أنجزها أبناؤهم ولا يبالون إذا كان أبناءهم

سعداء بذلك أم لا . فالآباء لا يعرفون ما إذا كان أبنائهم عرفوا أنفسهم في هذه الحياة وتوصلوا إلي ضالتهم المنشودة أم لا ، بل إن كل ما يهمهم تقييم أعمال هؤلاء الأبناء . وأنا لست ضد التعليم ، بل كل ما أعتبه أن الطفل لا يمكنه تسجيل إسمه بأحد فرق كرة البيسبول إلا إذا ذهب إلي أحد معسكرات كرة البيسبول قبل ذلك وذلك لتصبح له قيمة وقدر وسط بقية اللاعبين .



يوجد لدي الكثير والكثير لأقوله عن كيفية تحقيق الامتياز والتمكن . كما إنني أشجع الأفراد علي أن يبذلوا قصارا جهدهم لتحقيق هذا الامتياز ولكن سؤال صديقي هذا سؤال مهم للغاية . ويستحق أن نقضي أوقاتاً كثيرة لكي نتأمله . هل يمكن أن نخفف قليلاً من وطأة الحياة وسرعتها ؟

(85) ماذا سيحدث لو قمت ببناء هذا الشيء

عندما كنت صغيراً ، كان أبي شغوفاً للغاية بسباق الخيل . وعندما دخلت الصف السادس إنتقلنا من الضاحية التي كنا نقيم فيها إلي مزرعة أخرى على مساحة 16 فدانا في إحدى المناطق الريفية . ولم يكن والدائي يبحثان فقط عن منزل أكثر اتساعاً وبه مزيد من الغرف لأطفالهم بل كان أبي سعيداً للغاية بوجود مكان قريب من البحر ويصلح لتدريب وتربية الخيل . كما رحبت أمي أيضاً بهذا المكان نظراً لاتساعه وكثرة غرفه وأيضاً حديثته الشاسعة التي يوجد بها الكثير من حبال الغسيل .

وكانت أولى المشروعات التي قمنا بتنفيذها في هذه المزرعة هو تحويل الحظيرة الموجودة أسفل السلام من مكان لحلب الماشية إلي مكان للخيل . وكان هذا يعني أننا كنا بحاجة للتخلص من جميع الأسقف الاسمنتية ودعامات البقر والمرايط المبنية . وبالرغم من المساعدة التي حصلنا عليها لنزع الأسمنت ، قمنا ببناء مربط آخر يشمل علي العديد من الحيوانات التي كان معظمها من الخيل بالطبع . وظللنا لأسابيع أنا وأخي وأبي ننفذ هذا المشروع ونقوم بالأعمال اللازمة له من حمل وقياس وتركيب ودق حتي توصلنا في النهاية إلي الشكل الحالي .

وبهذا أنصح الآباء بأن يقوموا ببناء أي شيء له قيمة دائمة مع أبنائهم أياً كان هذا الشيء .
حيث يمزج هذا البناء بين الآباء والأبناء ويوحدهم ويجمع شملهم.

(86) مرة أخرى نسير في نفس الطريق

عندما طلقت وأصبحت أمًا وحيدة في أواخر العشرينيات من عمرها اقترحت أمي أن نذهب لقضاء أحد العطلات الأسبوعية في أحد الأماكن ونعهد جدي بأن يرحي الأطفال حتي نعود .
لذا وافقت وهنا طرحت أمي عليّ بعض الأسئلة مثل إلي أين تريدان الذهاب؟ فأجبتهما "بعيداً" ثم قالت "ماذا تريدان أن تري؟" فقلت "أريد أن لا أري أي أطباق ينبغي أن أقوم بغسلها." فقالت: "وماذا تأملين في عمله؟" فقلت: "أرغب في الاسترخاء والاكل والنوم وأن يقوم شخص بتصفيف شعري." فقالت: "وما هو الموعد الذي ترغبين في العودة فيه إلي المنزل؟" فقلت: "أياً كان الوقت اللازم للرجوع من أي مكان لا بهم، فالمهم أن نعود فقط" . لذا قررنا نحن الاثنين أن نصبح راصيات بقر عصريات للغاية وبدأنا في الاستكشاف بدون الرجوع إلى خريطة للطريق . حيث كنا نأكل عندما نشعر بالجوع ونستريح عندما نشعر بالتعب . وقد نفكر مسبقاً إذا ما رغبتا في الذهاب إلي أي مكان سواء كان عرض مسرحي أو أي شيء، وقد بدأنا رحلتنا باختيار أحد الطرق ثم اتجهنا إلى اليسار .

وكنا نقضي أوقاتاً ممتعة للغاية أنا وهي فقط . حيث كنا نأكل ونتحدث ونقود العربة ونستكشف . وعندما كنا نضل الطريق نبعث عن أي مدينة ثم نصفف شعرنا . كما اكتشفنا العديد من الأماكن والأشياء الممتعة في هذه الحياة ولكن كان هناك شيئاً أكثر أهمية من هذا كله وهو أن كل منا اكتشف الكثير عن الآخر .

فلا بهم عمرك أو عمر أطفالك فهناك العديد من الأماكن موجودة في هذا العالم يمكن أن تذهبوا إليها مع أبنائكم ويفوض كلاً منكم في أعماق الآخر ، وكل ما يلزمكم للذهاب إلي هذه الأماكن هو عدم تحديد أي أوقات أو أية أماكن ، وإنما يلزمكم أن تذهبوا إليها فقط .

(87) صناديق الكنوز

يوم الأب

(مقدمة من روندا ريز)

نحن نضع الأشياء الجديرة بالذكر في صناديق . حيث تغلف كل قطعة من هذه الأشياء قصة ما . ففي أحد الصناديق الشديدة الصغر قطعة إنسانية من حياة رجل - نذكرنا بنقاس ضعفه أو به كله - ويانه شخص أمين وهو الذي يهدي أبنائه بمثل هذه الأشياء التي تفتنا . فهذه الأشياء يطرب لها قلب ابتك للغاية .

وقبل بزوغ فجر اليوم جلست واضعة صندوق الكنوز علي ركبتي ثم أفرغت محتوياته الثمينة بيطة . فهي لم تكن كنوزاً بالمعني المفهوم . وفي الحقيقة إذا ما هاجم منزلي أحد اللصوص ، سوف يلقي جانباً بهذه المقتنيات وسوف أكون ممتنة للأبد .

وهذه الجواهر التي يخلّي بها صندوقي هي مقتنيات أبي من خطابات وقطع قليلة من مجوهراته وساعته وأشعاره وبعض من تأملاته التي وضعها على الورق وشريط مسجل بصوته وهو يقرأ لي أحد الكتب أو مجموعة من الملاحظات السخيفة . كل هذا طبقته ووضعت في هذا الصندوق . وكل قطعة من هذه القطع تجعلني أغوص في بحر من الذكريات تصحبها بعض الدموع .

والآن وقد انتقل أبي منذ ثلاثة سنوات من ولاية تيسي إلى العالم الآخر ، مازلت أفتقده حتى الآن . فلم يمر عليّ يوم من الأيام دون أن أفتح هذا الصندوق وأتأمل مقتنياته ثم إلي السحب الموجودة في السماء وأتساءل عما يفعله أبي في العالم الآخر وقد انخرط أحياناً في البكاء ، أو أبداً في الابتسام . وكلما يدنو يوم الثلاثاء أتذكر كم أنا محظوظة لأن كان لي مثل هذا الأب الكامل . وكيف كان يتمتع بقدر عال من اللامحبة ورغبته في التغلب على المشكلات وأمانته تجاه قصوره الشخصي وشجاعته التي ظهرت جلياً في التغلب على مشكلات الكحول والغضب التي لا تزال تعترضني .

ويعمد البرطمان الصغير المملوء بالزجاج المكسور من أهم كنوزي حيث هشمنا أنا وأبي عقب

بعض المناقشات الحامية زجاج أحد النوافذ ثم انتابنا بعد ذلك نوبة من الضحك علي هذا الشيء التافه الذي كنا نتناقش حوله وأودي بنا إلي هذا العمل الأحمق.

وبينما أنا غارقة في تلك الذكريات سطعت الشمس وأرسلت أشعتها الذهبية فقلت "مرحباً يا والدي الحبيب ، أتمني لك يوماً سعيداً" . ثم صليت بعد ذلك شكراً للسماء لأنني استطعت أن أسلم علي أبي بينما يستغرق الآخرون أوقاناً كثيرة لكي يتمكنوا من الترحيب بأبائهم الذين لا يزالون يحيون علي هذه الأرض.

إن اقتناء هذه الصناديق كنز عظيم لكن وجود أب بجوارك تشعرين به وتلمسينه أعظم بكثير.

(88) الأحجار التي تنزلق على الماء

لم أستطع أن أتذكر كم كان عمري بالضبط ، أو أين كنت أعيش في مستقبل عمري ، ولكن ما أعرفه يقيناً هو أن أبي كان لا يعلمني فقط أن الأحجار يمكن أن تنزلق على سطح الماء ، بل كان يعلمني أيضاً أن أفعل ذلك.

وإنني أعرف أنه في المكان الذي نشأت فيه ، كنت قد تعلمت كيف التفتظ ثمار التوت من على جانبي جداول الماء . فقد كنت أنا وأعز صديقاتي "ليني" نتجول بين الأغصان والأشجار ، ونحن نتلقي أشعة الشمس علي رؤوسنا اليابسة ، ونحن نلتقط هذه الثمار الغضة ، نحمر بها أيدينا بما فيها من صبغة وأصابعنا وألسنتنا ، وبين حين وآخر ، كنا نضع ثمرة أو ثمريتين في الوعاء الذي كنا نجتمع أو بفترض أن نجتمع فيه ثمار التوت (علي الرغم من أننا كان ينتهي بنا الحال لأن نأكل كل ما نجمعه في هذا الوعاء أيضاً قبل أن نصل إلي البيت).

إنني أعرف أن أبناء عمي هم الذين علموني كيف أجد جراد البحر في الجداول الصغيرة التي كانت تشق طريقها في مزارع إنديانا . فعندما كانت هذه الجداول تزيد عمقاً عند المنحنيات ، كنا لا نصطاد الجراد البحري ، بل كنا نكتفي بالسباحة هناك .

عرض أطفالك للطبيعة ، حتي لو كان ذلك في مجرد متنزه صغير في الجوار . اكتشف الطبيعة بنفسك . كن أنت الذي تقدم لأطفالك هذه الفرصة !

(89) وقت للتغيير

صادفتني مفاجأة مباركة يوم أن أحضرت ابني برايان من المستشفى إلي البيت : فقد عرض زوجي أن يغير بنفسه حفاضة طفلنا الوليد أول مرة . والآن بلبس جورج خاتماً مقامه 13 ، وكان أصغر ابنينا . فعملية تغيير حفاضة الأطفال لم يكن الشيء الذي مارسه زوجي من قبل وله خبرة فيه فقد كان جسم ابني برايان كله مثل دمية صغيرة جداً في يدي زوجي جورج . ولكن المؤكد أن الحفاض الذي غيره زوجي أول مرة أعطاه الخبرة بحيث استمر علي هذا الحال طوال فترة ارتداء طفلنا برايان هذه الحفاضات . إنها قصة أحكيها دائماً لبرايان ؛ حتي يعرف أنه منذ أن وصل إلي البيت كان أبوه دائم الرعاية له ، والمشاركة في حياته .

فإذا كانت لك زوجة ، شاركها مثل هذه اللحظات الثمينة التي شاهدها أنت وزوجك مع طفلك . إسمع لهم بالتعرف علي مثل هذه اللحظات حينما لا يستطيعون ملاحظتها ، لأن هذا الحب والمطف ولو كان صغيراً يمكن أن يحمل في جنباته الكثير والكثير من الذكريات الجميلة.

(90) دمية سارا

(مقدمة من فيلس لودفيج)

عندما يبلغ أحفادي عمر السادسة أو يبدؤون الذهاب إلي الروضة ، أشتري لهم دمية علي اختيارهم من نوع "American Girl" . وهذا العام عندما بلغت حفيدتنا سارا عمر السادسة ، سألتها إذا كانت تحب أن تفتي دمية من هذا النوع أم لا . فأجابت الطفلة في حزم أنها لا تحب حقيقة أن تفتي مثل هذه الدمية . وكلما فكرت في رد هذه الطفلة كلما شعرت أنني أفهم مغزي هذا الرد أكثر .

لقد أصيبت سارا في سن الثالثة بمرض تساقط الشعر . "Alopecia" وهو حالة مرضية ناتجة عن خلل في جهاز المناعة الذاتي يتسبب في تساقط جميع شعر الجسم . وفي لحظة ما أثناء حديثنا ، فكرت أن أسأل الطفلة عما إذا كانت تحب دمية صغيرة بدون شعر ، فوجدت عينيها قد أبرقتا بالسعادة ، وأجابت بالإثبات إنها نعم تريد اقتناء عروسة بدون شعر .

قمت بزيارة محل للدمي في الجوار ، وشرحت موقفي لصاحبة المحل والتي أبدت عن استعدادها لتنزع باروكة الشعر عن الدمية ، حتي وجدنا دمية صلعاء ، يمكن أن تقبلها طفلتنا سارة. (لم يكن هذا الأمر يسيراً في العثور علي مثل هذه الدمية) . قمنا بوضع بنطلون جينز صغير في الدمية ، وطاقية صغيرة كالتي ترتديها سارا عندما تلعب اليبسبول. كانت صاحبة المحل تقوم بتشذيب الباروكة بحيث يكون شعرها قصيراً ، ولم تلتصق هذه الباروكة علي رأس الدمية . وأصبحت الدمية الجديدة جاهزة للانطلاق معي لتناسب علي أفضل نحو ممكن ذوق حفيدي.

وعندما فتحت سارا دمية عيد ميلادها ابتسمت وقالت إنها أحببت هذه الدمية. ولكن عندما أرتبها كيف تخلع باروكة الشعر عن الدمية أبرقت عينها الزرقاوان بالبهجة ، وارتمت علي ثغرها ابتسامة حريضة . فوضعت الطفلة الباروكة في الحقية التي تحملها على ظهرها (ولم تخرجها منه منذ أن وضعته)، ثم كانت تقلب طاقية الدمية للخلف كيف شاءت مفتطة بها، لأنها شعرت في النهاية أن الدمية تشبهها.

تعلمت حيثل مدي أهمية التأكيد علي هويتنا.

(91) امتحانات ، امتحانات

(مقدمة من جينفر ماكهيو)

كانت أمي تحب أن تختبر أذواقنا. فقد كانت تضع غمامة على أعيننا وتضع الأشياء المختلفة أمامنا ثم تسمح لنا بالتقاط الأشياء التي نجدها أفضل من غيرها . فعلي سبيل المثال ، كانت تضع ثلاثة أنواع مختلفة من زبدة الفول السوداني ، ثم تدعنا نختار أيها نحب ، وكانت تضع أمامنا مشروبي الكوكا كولا والبيسي لترى كيف نتوصل إلي الفرق بين المشروبين.

لقد كان ذلك من بين ذكرياتي للحببة إلي نفسي منذ طفولتي ، والتي كنت أشارك هذه الذكريات مع أطفالي الثلاثة.

(92) هذه بتلك

لا أدري السبب في أن الأطفال الصغار دائماً أناثيون ، ولكن سوف يأتي اليوم الذي يصبح فيه كل شيء "مليكي" ! وبالطبع لا يعني في شيء ما إذا كان ذلك ملكهم أم لا . فما يمكنه هو ملكهم ، وما تلعب أنت به هو ملكهم . فالذي يستعد الطفل لالتقاطه يعتقد أنه ملكه . وما تنظر إليه الطفلة تظن أنها صاحبه . وهم يعتقدون أنهم ليس لديهم أذرع كافية ليمسكوا بها كل ما يملكونه . ونحن نبذل قصارا جهدنا لتتزع منهم هذه الأشياء من أيديهم ، ونشرح لهم كيف يتعين عليهم تنمية الإحساس بالمشاركة . ولكن في بعض الأحيان ، تكون النتيجة نوبات من التشنج والغضب والصراخ .

وقد خطر لي أن الإحساس بالمشاركة هو مفهوم غريب علي هؤلاء الأطفال ، وبخاصة عندما لا يكون له إطار مرجعي يمكن الاستناد إليه لشرحه لهؤلاء الأطفال . فكل ما يعرفونه أنك تحاول انتزاع أشياء هي خاصتهم . ربما كان من الأفضل أن تنقل لهم رسالة مفادها ضرورة تدريسهم علي التبادل والمشاركة .

إن تعلم المشاركة هو درس جيد لتعلم أشياء كثيرة في الحياة .

(93) ذكريات نشر الغسيل

أذكر جدتي لاندرز عندما كانت تنشر غسيلها علي حبل الغسيل . فقد كان لديها مشابك خشبية للغسيل طويلة ، وليس فيها قطع السلك الزنبركي وكانت تحتفظ بهذه المشابك في حافظة من القماش القطن الباهتة اللون والتي كانت تعلقها في حبل الغسيل أمامها . وقبل أن يتم التأمين علي كل قطعة غسيل بوضع المشبك عليها بإحكام علي شكل حرف "T" ، كانت قطعة الغسيل تنهافت في الهواء بما كان يبعث الغبطة في النفس آنشد . فقد كانت كل قطعة من أكياس الوسائد أو الملابس عندما تنشر تحدث دويّاً عالياً أو فرقة من الصوت قبل أن ينسق المنشور علي حبل الغسيل .

وكنتم أنذكر كيف كنتم أراقب والدتي وهي تعلق الملابس علي حبل الغسيل في يوم ما وقد

كان الطقس ينثر بهبوب عاصفة سريعة وقوية. ولذلك هرعت والدتي إلي منشئ الغسيل وفكت عنه المشابك الذي تربطه بأسرع ما يمكنها ، واضعة إياها في كيس المشابك ، والذي أزلته من جبل الغسيل أمامها ، ثم قامت بجمع الملابس في كومة تكبر شيئاً فشيئاً في ذراعيها ، حين كان صوت الرعد يتحرك منلراً بقلوم بالعاصفة.

وبينما كنت أستنشق عبق نشيري الخاص كنت أئصور وجه أمي الرقيق في كومة ملابسها ويدي جديتي التي كانت تطبق غسيلها بعد جفافه . إنني أصبحت الآن امرأة مثل هذه الأم والجدلة ، وأستنشق الهواء الطلق وأشتغل بهذه المهام الجديدة . إنني أشاهد ابني وهو ينشر الملابس علي جبل الغسيل وأشعر بأنني أنعم مرة أخرى بهذا العمل البسيط .

شارك طفلك في عمل بسيط كهذا . ففي يوم ما ، سوف ترحل عن العالم ، فقد يشعرون بهذه الصلة القوية بمرور الزمن ، وبأسرتهم ، وبيعض الأشياء القليلة ، الصغيرة ، التي تظل عالقة في أذهانهم لتعلا عليهم حياتهم بهجة وسروراً ، مثل أن يضعنوا عجينة البسكويت والحلويات ، أو أن يغيروا زيت السيارة ، أو أن يستخدموا شريط اللحام أو أن يخطوا ثياباً أو غير ما ذلك من الأعمال المنزلية البسيطة.

(94) اطلب وسوف تحصل على ما تريد

كلنا نتمسك باللحظات التي لها معانٍ في حياتنا : فنحن نحتمي بمعرفة تلك اللحظات عندما نمطي مثل هذه اللحظات لشخص آخر. فسل طفلك عن عمل قمته به وأعجبه علي وجه الخصوص. ثم بعد ذلك ، سل نفسك ، هل فعلت ذلك الأمر مؤخراً؟

(95) ضع قانوناً لأسرتك

كارول برنت هي مقدمة برامج شهيرة في التلفزيون الأمريكي واشتهرت بأنها صانعة الضحكة الأمريكية . ومع ذلك ، فقد كان من لحظاتها المفضلة أثناء مشاهدة عروضها تلك اللحظة التي تجذب فيها أذنها وهي توميء إيماء داخلية إلي أحد أعضاء الأسرة . فقد كان لأسرتنا إيماءة

خاصة بها : ففي خلال سِنِّي حياتي التكوينية ، وحيشما كنا في مكان مزدحم كنت أعلم جيداً عندما كان أحد أعضاء أسرتي يحاول أن يجذب اهتمامي وذلك عندما كان أحدهم يأتي بصغير خاص مصطلح عليه بين الأسرة . وكان ذلك للصغير عبارة عن نعمة عالية الطبقة متنوعة بنعمة منخفضة الطبقة يصفر مثل صوت الديك في بعض ساعات الحائط . وكنت أسمع الصغير وأتجه نحوه . وبكل تأكيد ، كان هناك من الأسرة من يجلس في مكان ما ، يلوح بيده في الهواء ، وهو يؤكد جمع الشمل من جديد .

هل لأسرتك علامة أو إيماء سرية خاصة بها ؟ إذا كان لها ذلك ناقش معهم كيف بدأت هذه الإيماء لو كان يمكنك تذكر بدايتها . إن لم يكن لأسرتك مثل تلك الإيماء ، فاختر واحدة .

(96) عيد الابنة

التبني

(مقدمة من جاكى كانون)

يحدث الاتصال عندما نعلي من شأن الفردية والخصوصية لدي أطفالنا . وهناك العديد من الأساليب الكبيرة والصغيرة التي يمكننا بها تحقيق ذلك ! .

لقد كان لدي أمي يوم خاص أفردته لي . كان يسمى "عيد الابنة" ، وكنا نحتفل به كل يوم 15 مايو من كل سنة ، وهو اليوم الذي دخلت فيه البيت رسمياً ، لأنني كنت ابنة بالتبني ، وقد كان هذا اليوم بمثابة عيد ميلاد ثان لي ولكنه أكثر روعة ؛ لأنه كان إجازة متفردة لنا جميعاً . ماتت أمي يوم 5 نوفمبر 1998 ، وقد كان من الصعب جداً علي نفسي أن أواجه يوم الابنة بنفسني بعد رحيلها . فقبل أن تلقي حتفها ، كانت والدتي دائمة الحديث عن مدي سعادتها وإثارتها عندما كانت تسأب لعيد الثقاتنا الثلاثين هذا العام . وفي جنازتها ، كنت قد كتبت تأبيناً لها أخبر فيه عن امتناني وتقديري لها ، واصفةً ذلك بالعيد الخاص .

(97) لتبدأ الألعاب

صديقتاي جويس لورنز، ودونا شافيز يؤمنان إيماناً صادقاً بالوحدة الأسرية . (وكلما اجتمع عدد كبير من أعضاء الأسرة ، كلما كان ذلك باعثاً علي مزيد من المرح والسعادة . وكلما كانت أعمار المجتمعين متفاوتة وأكثر تبايناً ، كلما كان ذلك أفضل). ولكن ما جدوي الالتقاء سوياً ما لم يكن ذلك مصحوباً بالتفاعل بين المجتمعين ؟ وما هي الطريقة الفضلي لجعل الناس يلتقون معاً إلا من خلال الألعاب التي يقدمها كل من صديقتي.

فمن الألعاب التي يمشقها صديقتاي لعبة الغموض التفاعلي : إن سيناريو هذه اللعبة متاح للبيع في أي متجر لمستلزمات الحفلات . كل عضو في الأسرة تسند له شخصية من السيناريو . فأحياناً ، يمكن أن تسند إلي دونا شخصية الكاتبة ، حين تكتب قصصها ورواياتها الخاصة . وقد يجد كثير من أعضاء الأسرة المتعة في تناول سيناريو حقيقي لأحد الأحداث الأسرية الواقعية ، ويقومون بتمثيلها.

فكل شخصية (أليست أسرنا معقلاً لئلا تلك الشخصيات) تعطي مجموعة من التلميحات التي يجب أن يقوموا بها أثناء المهرجان مع بعض الاختلاط والتزاور المنتظم . وعادة ما تسير القصة علي النحو الآتي : ارتكبت جريمة ما ، ويحتاج كل شخص لأن يكتشف "مرتكب" هذه الجريمة ، وفي اللعبة يعطي جميع المشاركين الدافع للحديث إلي بقية المشاركين بدلاً من اختيار موقف ما، والتشبث به.

فلا أحد يمكن إهماله أثناء هذه المناسبات الإجتماعية. فاطفالنا يصبحون جزءاً من هذه الاحتفالات مثل ذويهم من الكبار . ومن يلدي ؟ فقد تكتشف الكثير من شخصياتهم في نهاية الأمسية بدلاً من مجرد اكتشاف من ارتكب الجريمة!

(98) التلبس بالأفعال

دع طفلك "يمسك بك" متلبساً بقراءة أحد كتبهم المفضلة وبخاصة عندما لا يكون ذلك بناء علي اقتراحهم . فإذك لن تسلي فقط بهذا العمل علي نحو ما قد يلهمهم (فأنا عادة أستفيد من

الخطب الدينية المعدة للأطفال أكثر من تلك الخاصة بالكبار) ، ولكن أيضاً قد تمتحك هذه الكتب مادة خاصة للحديث فيها مع طفلك.

إسمح لهم أن يقودوا مناقشة كالتي في النوادي الأدبية ، ولكن علي نحو مصغر وأتم لهم نادياً أدبياً آخر يلتقون فيه ، ودعهم يختارون الكتاب المفضل لهم هذه المرة . ثم الصق لافتة علي الشلاجة ، أو قد يمكنك تعليق صورة لفسلاف الكتاب - ثم ادع الأسرة بالكلية وبعض الجيران والأصدقاء لحضور ذلك المنتدى : الكبار والصغار ، الآباء والأطفال ، وكلهم يستمتع بالقصص المفضلة للأطفال .

(99) كان يا ما كان

الأمانة

كان لي صديق في مقتبل عمره ، وكان يقص علي القصص والحكايات التي تحدث في حياته . وكان بعضها - علي حد علمي - غير حقيقي ، ولكنها كانت مزيجاً من المبالغات الفجة الممزجة بنوبات من الأوهام ، والأباطيل . ورغم أنني كنت أعجب بقدرته الفائقة علي رواية الحكايات ، فقد كنت أبغض الطريقة التي يحاول بها سرد هذه القصص كما لو كانت حقائق . وكنت حريصاً - مع ذلك - أن أبقى علي سلامة علاقتنا الحميمة ، ولكنني كنت أحاول أن أقوم بدوري تجاه مساعدته علي التوقف علي سرد الأكاذيب (التي كان يرويها علي) .

ومع ذلك ، خطر ببالي ذات يوم أنني لا أخدم إحدي اللواهب التي منحت له إذا حاولت إقناعه للتوقف عن استخدام خياله الخصب هذا . ففي الواقع - إن فعلت ذلك - كنت سوف أفقد القصص التي يحكيها لي وربما أكون بذلك قد حجبت موهبته الياينة عن النمو ومنعت عن العالم ظهور مؤلف عظيم أو كاتب مسرحي بارع . إن المهمة قد تحولت إلي مساعدته علي التمييز والفصل بين سرد الواقع والخيال ، وتعريفه بأيهما يكون مناسباً .

وقد كانت أول مرة نلتقي فيها بعد ذلك ، حين بدأ يسرد إحدي حكاياته ، وحينئذ قمت

بامتداح قدرته علي سرد قصة جميلة . وقد أخبرته أيضاً كم كنت أقدر صداقتنا ، وإنني لم أكن أرغب في حدوث ما يربب هذه العلاقة بشكل من الأشكال . وقد وصلت إلي بيت القصيد عندما أخبرته عن مدى ذكائه وبراعته في سرد القصص ، حتي ولو لم تكن واقعية . وبنفس هذه الروح سألتها إذا كانت هذه قصة حقيقية أو مجرد قصة ابتدعها: فكر قليلاً ثم رد بخجل "قصة ابتدعتها". وأخبرته مرة أخرى عن مدى براعته في سرد القصص ثم شكرته لكونه صديق حميم وأمين. والآن، وبعد مرور عدة سنوات، مازالت قصصه تثير دهشتي وصدقه في الأمور الأخرى تبعث أكثر علي إعجابي.

(100) ألعاب لا تمل

(مقدمة من كيمبرلي وجستين وورنر)

انقضِ أمسياتك وأنت تراقب أسرتك وهي تقضي ليلها ، ثم سل نفسك ! هل هكذا يجب أن يقضوا أمسياتهم؟

* * *

أنا أم وحيدة لطفل يبلغ من العمر التاسعة . وطفلي جستن الجميل دائماً يهتم بالأشياء التي يهتم بها الأطفال : لعبة البوكيمون ، وحرب النجوم ولعبة بلاي ستيشن وغيرها . إنه مغرم جداً بألعاب الفيديو !

ومع ذلك فقد أدركت في إحدى الليالي عندما كان يشاهد أحد الأفلام جالساً ، وكنت أجلس أنا في الحجرة المجاورة أمام الكمبيوتر، أننا نجلس منزولين لفترات طويلة من الزمن ولهذا فقد طلبت من אחتي في عيد الكريسماس الماضي أن تحضر لجستين نسخة جديدة من حرب النجوم من علي ألعاب مونوبولي . فقد اشترت له كل ألعابه.

وقد استمتعت أنا وهو بهذه الهدية ، فقد أذهلني كيف نقوم بهذه الألعاب سوياً ؛ فعندما كنا نجلس سوياً للعب ، كنت دائماً أختار دور كي جون « Qui Gon » وكان جستن يتوع في أدوار رجاله ، ولكنه عادة يختار دور جار جار بنكس « Jar Jar Binks » . كنا نقضي ساعات طوال في اللعب ، وأحياناً بعض الوقت ، وكنا نضحك مع تقلب الحظ معنا ، وتنوع الألعاب ، مرددين

بعض الآليات الشعرية من « Phantom Menace » أثناء لعبنا.

فقد تكون هذه الألعاب جديدة بالنسبة لعالم الألعاب القديمة، ولكن الأهم من ذلك أنها رابطة جديدة بيني وبين ابني.

(101) قلوب نابضة

عندما كنت أجلس في المطار، شاهدت واحدة من أهم لحظات لم الشمل وأفضلها علي الإطلاق . فقد هبط من الطائرة امرأة وصبي صغير وقد حياهما امرأة أخرى كانت واقفة ، ويرسم علي وجهها ابتسامة عريضة وهي في حالة انتظار وترقب، فقد احتضنت السيدتان بعضهما البعض ، وتبادلتا بعض الكلمات الرقيقة القصيرة ، ثم جثت المرأة التي كانت تنتظر في ردة المطار ، وانحنى لتأخذ الصبي الصغير في حضنها وبين ذراعيها، وهي تصرخ بقوة: "إنني مشاققة لرؤيتك ، متغلبة بك ، حتي أن نبضات فؤادي تدق سريعاً". ثم وضعت يد الطفل علي قلبها ، ضاغطة إياها بشدة حتي يمكنه الشعور بنبضات قلبها المغتبط .
فالكلمات عظيمة ، ولكن يدعم صدقها أحياناً بعض الأفعال .

(102) لا ترد علي الهاتف

أثناء مشاهدتي للتليفزيون صباح اليوم ، سمعت أن أحد المشرعين كان قد حاول تمرير أحد المشروعات القانونية التي تقضي بعدم السماح للباحثين بالاتصال هاتفياً في الفترة ما بين الخامسة إلي السابعة مساء حتي لا يقاطعوا الناس أثناء تناول العشاء مع أسرهم .
وقد كنت أفكر ، فقلت لنفسي : لا يرد أحد علي الهاتف ! - . فلماذا نحتاج إلي قانون لذلك؟ لماذا نسمح لكل جرس هاتف أن يقطع علينا وقتنا الوحيد الذي نجتمع فيه كأسرة كاملة أثناء تناولنا للطعام مع أطفالنا؟

إنني أذكر أنني قرأت كتاباً من مؤلفات الأختين ديلاني « Delaney Sisters » اللتين عاشتا أكثر من مائة عام. وفي السنوات الأخيرة من عمرهما وبعد إلحاح شديد من أقاربهما الذين يهتمون

بهما اضطرا إلى تركيب تليفون بمنزلهما. وبعد ذلك بوقت قصير ، قاما بإلغاء هذه الخدمة ، لأنهما رأيا فيها فرصة للآخرين أن ينقضوا من خلالها علي حالة الهدوء والاستقرار الذي يتمتعان بهما ، كما أنها فرصة للآخرين أن يقطعوا عليهما أوقات تناولهما الطعام. لا اعتقد أننا يجب أن نتطرف إلي هذا الحد البعيد . ولكن أماننا اختيار في أن نستخدم هذه الخدمة بحيث نحكمها نحن ، ولا تحكمنا هي .

بل وينبغي أن نقول: "إن هذا الوقت الذي نقضيه معاً أهم من أي شيء آخر ومن أي شخص آخر"، وذلك عندما نسمع جرس الهاتف.

(103) وأنا أيضاً

لمحظلات المرض

مرت السنون ، وكان طفلاي الرجلان البالغان الآن يتصلان بي بين حين وآخر ليقولا بأصواتهما الختونة المشهجة: أمي! إنني مريض!، وحتى وقت كتابة هذا الكلام، لم يكن أحد منهما قد تزوج ، ولكن قد يقول أحدهما هذا الكلام في يوم ما لزواجه .. ولكن حتي الآن ، يا لها من تجربة ممتعة لي ! .

فأرد عليه : "يا لها من أوقات عصيبة ! فكم أتمني أن أكون بجوارك الآن أقدم لك بعض الشاي والعسل أو أشتري لك بعض المسلية أو المصاصة !- أقولها وأنا ألتحب . فقد كان للشاي والمسلية القوة الشافية الساحرة بين أفراد أسرتي ، ويعود ذلك لأيام الطفولة التي عشتها أنا عندما كانت أمي تقدم لي هذه الأشياء.

وعلي الرغم من أن أمي قد رحلت عني منذ عقود طويلة، فمازلت أذكر يدها وهي تذللك صديري بمرهم فيكس منذ أربعين عاماً، ومازلت أذكر قوة سحر شفاء يديها، ولازلت أذكر رائحة ذلك الدهان. فيالكما من أبوين تعلمتما الطب بدون طبيب ، والعلاج الناجح بدون

دواء !

(104) اذهب وطَيِّرْ معهم طيارة ورقية

انفصال متعمد

كنت أزور نوم ويلبيرن وهو أحد أصدقاء العائلة القدامى والذي يعيش في مزرعة في المسيسي . وبينما كان يعيش هناك ، أخبرني بقصة مدهشة ، منشطة للذاكرة . فقد تذكر أنه سيأتي يوم يفقد فيه مزرعته التي حازتها أسرته لعقود من الزمن . فقد كان إرثه من هذه المزرعة معلقاً على تقديم طلب للحصول على قرض .

وفي خضم هذه المشاعر الضاغطة علي نفسه خطر بباله أن الشيء الذي ينبغي عليه فعله هو أن ينسحب بعض الوقت . وأن يستنشق الهواء النقي وأن يصنع طائرة ورقية ، ويقوم بتطيرها في الهواء ، وهكذا فعل . وللمعجب فإن موظفي الحجز بسبب دينه ظهروا في هذه البقعة من أرضه ليفحصوها ويقوموا بمقابلته شخصياً وذلك بمجرد تطير هذه الطائرة الورقية في الهواء . وظهر هؤلاء الرجال المكلفون بتحديد مصير أرضه أثناء تطيره لهذه الطائرة الورقية . والمذهل أنه حصل على هذا القرض . وقد أخبرني بأن اتباعه لرغبته الفطرية في هذا العمل الصبياني هو ما جلب له هذا الحظ .

إن التخفف من القلق ، واقتناص بعض المتعة للخلاص من ضغوط الحياة - وهما الشيطان الوحيدان اللذان يملأنا طاقة وحيوية - يجلبان لنا جلاء التفكير وصفاء الذهن . وقد أدرك موظفو البنك حكمة رجل عرف ما يحتاج إليه ، وتوجه صوبه . وقد أخبروه بذلك ، بأن ما فعله هو سبب احتفاظه بمزرعته في ساعة حالكة في حياته .

وقد كبرت وأنا في ذهني هذا النموذج لرؤية الأشياء . فعندما يستحوذ علي تفكير أي قرار في عمله أو مشكلة ما تسترعي انتباهه فإن الشيء الذي أعرفه بعد ذلك في أي أنه يذهب للعب الجولف أو لصيد السمك . إنه كان رجلاً يعمل اليوم كله ، حتي ينجز عمله في الوقت المطلوب . ولكنه كان حكيماً بما فيه الكفاية ليعرف ويعلمنا الفرق بين الحاجة إلى "مواصلة" العمل بهمة وبين الحصول على بعض القدرة لرؤية الأشياء وتحديد أهميتها وهو ما يمكن تحقيقه بتناول قسط من الراحة . فقد تأتي الإجابات علي الأسئلة الصعبة في أوقات الراحة ، وهذا ما أثبتته الأيام .

فابحث بتعمق إذا دعت الحاجة لتجد هذه الحكمة البالغة . علمها لأطفالك . كن لهم القدوة في تعلمها وتطبيقها . ويمكن أن تقوم بذلك علي أفضل نحو ممكن عن طريق التوقف عن أعمالك ومشاركتهم في اللعب مثل أن تطير طائرة ورق .

(105) لب المسألة

(مقدمة من بول هالتي)

استمع إلي الأسئلة . مهما كان صمرك ، استمع إلي الأسئلة . فقد نجد بعض من هذه الأسئلة تحتاج أنت إلي إجابة عنها .

أحياناً يسألك طفلك، الذي لم يستطع بعد المشي سؤالاً يصيب كبد الحقيقة . فانا وطفلي "بريدجيت" كنا نائممان ، فاستيقظت هي ونادت - والحمد لله أنها أيقظتني من حلم لا معنى له حيث كنت أصارع قراءة وكتابة بعض شفرات الكمبيوتر، ولكن لا أذكر شيئاً مما كتبت ، ولم أفهم منه شيئاً !

وبعد تناول بعض العصير بعد استيقاظي من النوم سألت طفلي كيف نامت فقالت أنها نامت نوماً هنيئاً . وقد أشرت إلي حلمي، فسألني سؤالاً استقام معه ليس فقط معنى حلمي ، بل معنى كل شيء حولي : "ماذا كنت تحاولين أن تفعلي؟

(106) قدم الفرصة

عندما اشترى زوج سيسيليا وول وأبوها سيارة فورد موديل 1932 وجدوا جميعاً فرصة غير مقصودة للبقاء في حالة اتصال مع بعضهم البعض . وقد قضوا سوياً وقتاً ليس بهين لتحويل هذه السيارة إلي سيارة سباق . علي الرغم من أنهم لم يقودوا هذه السيارة بأنفسهم، إلا أنهم كانوا يبحثون عن الآخرين الأكثر خبرة في هذا المجال - فتحول الموضوع معهم إلي ما هو أكبر من مجرد تحويل وصيانة هذه السيارة البسيطة القديمة . فقد كانت لهم نعمة الفرصة ليعرفوا بعضهم بعضاً ، وشاركوا أنفسهم المحاولات والآلام والانتصارات والدروس والعبر المتواصلة عن الروح

الرياضية وسباق السيارات.

ولأن سيسيليا وزوجها كانا لديهما أطفال فإنهم هم الآخرون قد انخرطوا في هذه الأنشطة، حيث انخرطت ثلاثة أجيال تحت سقف هذه السيارة.

وقالت سيسيليا : "لم يكن الأمر سهلاً ولأن العملية كانت مكلفة، ولكنها كانت فرصة عظيمة. فقد اعتادت الأسرة بأكملها أن تقضي وقتاً معاً في سباق السيارات كل يوم أحد".

(107) أوقف العالم

"يا أبي ! هل تلعب معي لعبة القطار؟".

"إنني أصنع الإنطار الآن ، يا حبيبي ! ربما ألعب معك بعد تناول الطعام وقبل أن أذهب إلي العمل .

"هل لك في أن تصنعي لي سنديتشاً من زبدة الفول السوداني في الغداء". "سوف أذهب لإحضار الغسيل من حبل الغسيل قبل أن تمطر. زبدة الفول السوداني في دولا ب المطبخ والخبز في الثلاجة ."

"أبي ! لا يمكن أن تصدق ما حدث اليوم !"

"هل يمكن أن تقص عليّ الحكاية بعد أن اتفحص البريد الإلكتروني يا ابني !"

"أمي هل يمكن لصديقي ميجان أن يبيت الليلة في بيتنا ؟"

" ليس الليلة ! فأنا لذي عمل ومجموعة كبيرة من التقارير التي يجب أن أنتهي منها الليلة يا سوزان".

كثير من هذه الحوارات تحدث بيتنا وبين أبنائنا دون أن يكون هناك اتصال بصري بيننا .
توقف ! ألا تنظر إلي مؤخرة رؤوسهم في يوم ما وهم يلوحون من الخلف قائلين كلمة الوداع ،
وهم يتحركون ذهاباً وإياباً !!.

(108) كل شيء رهن السيطرة

"قبل أن تسيطر علي حيوان ، يجب أن تسيطر أولاً علي نفسك". هذا ما قاله حكيم العائلة توم ويلبورن. فقد تعرض توم لأنواع كثيرة من الحيوانات في حياته . وتبادلنا الكثير من القصص عن تدريب الكلاب علي الطاعة ، ورعاية الماشية ، وتدريب الخيل . وقد عرفت فوراً أنني أسمع حقائق تنطبق علي تربية الأطفال .

أحياناً يبدو الأمر لنا أن حياة أبنائنا لا يمكن السيطرة عليها . فلم يسلكون علي هذا النحو ؟ وكيف نغير سلوكياتهم ؟ ماذا لو لم ينصاعوا إلي ؟ وكيف سأتولى أمرهم ؟ ألن يكبروا أبداً ؟ كم مرة يمكن أن أعاقب فيها هذا الطفل ؟ إنتظر حتي أمسك بهم .

قف واسأل نفسك : هل أنا نفسي أخضع لسيطرة نفسي ؟ هل أحتاج للتدريب علي التحرر بعض الشيء ؟ متي أبداً في فهم حقيقة أن لهم الحق في ارتكاب الأخطاء وتعلم الدروس والعبر من أخطائهم ؟ ما الذي أقدمه لأطفالي عندما أتعامل مع المواقف بتوتر ؟ من الأفضل أن تتعلم كيف تسيطر علي نفسك .

(109) طفلي أنا

أرسل لي برايان ذات مرة رسالة بالبريد الإلكتروني يشرح لي فيها قراراً صعباً كان يجب عليه أن يتخذه . وفيما كنت أقرأ هذه الرسالة ، استقر في وجداني أن ابني قد نضج وتحمل المسؤولية . فجلست بمنزلة فخر وأعزة في كرسي مكتبي . وعندما وصلت إلى كلماته الأخيرة "ابنك الصغير براي" .. التقطت أنفاسي ، ثم وضعت يدي فوق قلبي عند قراءتي لهذه الكلمات الصغيرات ، فقد كانت كلمات التحبيب التي كنت أستخدمها مع صغيري ومازلت أستخدمها في لحظات شديدة الخصوصية أو عندما كنت أشعر أنني بلهاء . ومع ذلك ، لم يشر مطلقاً إلى نفسه بهذه الكلمات . وعندما أراه الآن يدعي ذلك ، عندما أصبح في كامل سيطرته علي نفسه ، أشعرنني بأنه في حاجة إلي أن يكون طفلاً لشخص ما علي الأقل في لحظة مفعمة بالتوتر .

فلعلنا نحن الآباء لا ننسي أبداً أننا أبناء لشخص ما . ولعلنا يجب أن نحاول أن نكون ملاذاً

أمناً لأطفالنا ، حتي يشعروا بأبوتنا بمتهي البساطة مهما وصل عدد الشموع التي نضيئها في أعياد ميلادهم.

(110) صَفْرَهِي أَي مَكَان

كنت أقف في أحد المطارات في طابور أمام بوابة الدخول إلى الطائرة وكان خلفي رجل مهذب يهمهم ، ويدندن ، إبتسمت إبتسامة عريضة لأن هذه العادات كانت تستهويني. فقد كان زوجي يقول لي دوماً : "ألا تعلمين أنك تلندنين ! "وبخاصة عندما نكون خارج المنزل ، أو يقول "أنك تغنين بصوت مرتفع !" كما لو لم يكن لدي أي فكرة عما يتشدد به فمي الفاسح ، والأصوات التي تصدر منه .

وقد كنت دوماً أجيبه : "نعم أعرف ، وأمل ألا أتوقف عن الغناء واللندنة".

ألا تعرف ! لقد كان أبي يدندن ويصفر وترنم بأغنياته ، وكذلك كان ابني الكبير يفعل ذلك . أمي كانت تلندن هي الأخرى وكانت ترنم بأغنياتها الأثيرية ، حتي ابني الأصغر كان يفعل ذلك ويعزف علي جيتار متواضع . وكانت نغمات والذي علامات لي أدرك من خلالها أنهما كانا سعيدين ، وأن السعادة تغمرهما من الداخل، ولا يمكن مقاومة الكشف عن هذه السعادة في صورة دندنة وترنم بصوت عالٍ . فقد كان نعمة لي إذا مكتاني أن أصرف ويدون أدني شك أن الموسيقى تهدئ الروح مهما مرت بنا من أحداث عصيبة.

وأنا الآن أصرف كثيراً من الناس الذين يمكنهم أن يستحوذوا علي السعادة كل السعادة الداخلية بدون همهمة أو دندنة أو غناء بصوت عالٍ . ولكن الأطفال يشاهدون ويسمعون ويحتاجون إلي دلائل علي السعادة . فلما لا تصفر أو تغني لهم علامة علي سعادتك .

(111) تَذَكُّرُ الْوَقْتِ

لا يمكنني أبداً أن أشرع في تخيل عدد المرات التي سمعت فيها أبي وهو يقص علي مسامي قصة عن حياتي عندما كنت في الثالثة من عمري حين كنا نتناول الطعام في أحد المطاعم الشعبية الأثيرية إلي قومي .

لم نحاولي الجلوس لتأكلي ! فقد كنت تمشين وتحدثين مع كل شخص تقابليته ، وكنت تسلين بذلك نفسك والآخرين . ولكن عندما حان وقت الذهاب ، بدأت في العويل والتعجب ، وتقولي أنك لم تذوقي بعد الطعام . فقد اهتمجت علي هذا النحو ، فما كان منا إلي أن حملناك حملاً مثل حقيبة الملابس، ولكن الناس الحاضرين قد رمقونا بنظرة حادة ظانين أننا نجوعك حتي الموت ولم نترك لك بعض الوقت لتمضني فيه الطعام.

وعلي الرغم من أن القصة قد تتغير في تفاصيلها إلا أنه ما لا شك فيه أن هذه القصة من واقع حياتي في أسرتي . فأبي - لا شك - كان يفكر في حكي هذه القصة عندما كان يجلس علي طاولة الطعام مع أخته التي مازالت تتكلم كثيراً حتي هذه اللحظة ، وتكون آخر من يتناول الطعام علي المائدة .

فلما لا تشرك طفلك واحدة من هذه القصص ؟ واحدة تُذكره بأنك كنت تهتم به منذ مهبه ، وإنك لا تزال تهتم به حتي اليوم .

(112) استبدال فيشك بالنقود

شاهدت عن عمد ويعيون مقعمة الممثل الكوميدي مايك مايرز وهو يشترك مع باربرا وولترز في مشهد حزن مستمر وانتحاب حين فقد أباه . فقد شرح لنا كيف كانت تجربة الحياة في فيجاس وكيف كسب كل هذه الأموال . وقال أن فقدانه لأبيه كان يعادل مدي الحسرة والحزن التي يشعر بها أو يمكن أن يشعر بها إذا حصل على جميع فيش الخط ولم يجد مكاناً لاستبدالها بالنقود. هكذا كانت علاقته بأبيه .

نعم ! فالكسب يعني الفوز بشيء ما . ولكن ما جدوي ما تفوز به بدون أن تجد ما يشاركك هذه البهجة؟

فهل أنت ذلك الذي يرحب بالمال ويستعد للحصول عليه؟

(113) تحدث عن نفسك بوضوح

إن ابني الأكبر برت جاء إلى المنزل منذ فترة قليلة لزيارة مدتها خمسة أيام انتهت بحفلة ترميم، وهذه المناسبة المباركة لتعميد أول طفل لصديقه - والتي أصبح برت الأب الروحي لهذا الطفل - كانت سبباً لعودته للبيت .

وعادة عندما كان يرجع الصبيان للمنزل كانوا يقومون بالكثير من الجري والملاحقة لمقابلة أصدقائهما القدامى ، وهو ما كان ينبغي عليهما فعله . فقد كان الباب يلف لمجيئهم وذهابهم ولا يكاد يفلق ، ولكن في هذه الرحلة الأخيرة ، قال برت أنه لا يجب أن يخبر أحد أنه سيعود للمنزل إلا لوألدي ابنته الروحية . فقال : "أنا فقط أريد أن أزوركما أنتما يا أبواي ! " وعلي الرغم من أن اثر هذه العبارة ووقعها في نفسي كان عظيماً فقد كنت أشم في كلامه رغبة دنيئة ساعدتني أن أستقبله وأحتني بهذه الهدية النفسية . فواء كان عمر طفلك الرابعة أو الرابعة والأربعين، فإنها هدية خالصة عندما يقول لك : "أريد أن أستمع بوقتي معكم !" وهذا ما تعلمته من ابني .

(114) كن خير مُستقبل

أحياناً نغمرنا الواجبات والمسؤوليات وتحدياتها وتبعات الأبوية حتي ننسي أطفالنا الصغار وننسي أن نمنحهم ونعلمهم معاني أشياء كثيرة مثل : العفو والصفح، والاحتضان والسعادة في الاستكشاف والمتعة البسيطة .. والقائمة لا تنتهي .

نوقف . أنظر . اسمع . استقبل ! فالغد يوم سوف تشهد فيه ومن الزهور وضعف الأيدي ووهن الجسم ودفء الشيخوخة حين تنقضي متعك . ولكن ماذا يبقى من هذه الأيام المفعمة بالذكريات النفسية إلا أن تفتح ذهنك لاختزان هذه الذكريات الرائعة في مخزون عقلك ، ولا يمكن أن تستقر هذه الذكريات في ذهنك إلا إذا استقبلتها استقبالا حسناً.

(115) علامات على الحائط

يوم الذكرى

في أثناء أحد مشروعات تجديد ديكور المطبخ وفي حالة اختلاط التواصل ، محا زوجي الذي لم أعرفه حق المعرفة إلا مؤخراً كافة العلامات الموجودة علي حائط المطبخ . فكل من هذه العلامات الموضوعة كل بتاريخها كانت تجعلنا نحن الزوج والزوجة والإنان والكلب وبعض الأصدقاء نعرف مقدار غمونا عبر الزمن في العقد أو العقدتين الماضيين . وأنا علي حافة الإنديفاع الهستيري عقب اكتشاف هذا الذي حدث في الحوائط ، أردت أن أصرخ ولكن لم أستطع إلا أن أبكي علي ما حدث . فجريت إلي مكتبي ، وصفت الباب ورائتي واندفعت في كرسي المكتب وسالت دموعي علي يدي .

كل تلك البقع علي الحائط التي كانت تمع بالرسوم وتمليء بالآمال والقصص وحكايات الحياة قد محيت للأبد . تذكرت وجه كل طفل من أطفالي وهو يتفحص علامات غوه التي حفرها علي الحوائط ومقارنتها بارتفاع قامة أبيه . وقد أصابني الحزن لأننا مهما فعلنا لا يمكن أن نسترد أياً من هذه الذكريات المكتوبة .

وبعد إذ خطر ببالي أن ذلك كان يوم الذكرى : وأنا أبكي علي علامات علي الحوائط ! لقد غمرتنني ذكريات زيارة النصب التذكاري لضحايا حرب فيتنام . وأثرت في ذكريات الحزن الواضح والخواء الذي لا يمكن تعويضه والذي اكتنف حيوات الأسر ، نتيجة ما فقدته من شاهد علي حيائهم السابقة . ثم هرعت إلي الصلاة وجثوت علي ركبتني ركوعاً ترحماً علي الآباء والأمهات الذين فقدوا أبناءهم للأبد .

ثم أدركت بعد ذلك أن الذي يبغي للأبد هي ذكريات القلب بغض النظر عما يحدث . فإحياناً تتكشف الرؤية مغلفة بأعماق الحياة مكشوفة لنا .

(116) كلما كان كثيراً ، كلما كان مبهجاً

لقد سمعت في أكثر من مناسبة أحد الوالدين وهو يتساءل بأعلي صوته عما إذا كان من

الممكن أن يكون في قلبه مكان لطفل ثان . وبالإضافة إلى ذلك ، يقلق الوالدان بما إذا كان طفلهما الأول سوف يقبل فكرة وجود طفل آخر يضاف للأسرة .

لقد كتبت جون ويستر أندرسون قصصاً رائعة عن الملائكة والمعجزات . ولكن كان لديها طريقة متميزة لمساعدة الأخوات أن يفهموا أن كثرة الأطفال في الأسرة لا يعني أن يقل حب الوالدين لهم ، بل إن ذلك يساعد في مضاعفة الحب . وعلي الرغم من أن هذه الطقوس التي سوف نشرحها أدناه كان المقصود منها تخفيف عوامل القلق بين الأخوة ، إلا أنني متأكدة من أنها تساعد الكبار بمن لديهم نفس مشاعر القلق في التوسع في دائرة الحب مع وجود قادم جديد . إنه إجراء رأيته في حفلات الزواج ، ولكن يجب أن يتم التوسع فيه .

اجتمعوا معاً ومعكم الشموع . أضيئوا شمعة واحدة تمثل نور الله (ولله المثل الأعلي) ، ومنها أضيئوا شمعتين لكل والد . ثم يقوم الأخوة كل يضيء شمعة من شمعة الوالدين ثم شمعة أخرى للطفل الجديد الذي وصل أو سوف يصل لئله ليكون إضافة للأسرة . وكل ضوء جديد من شمعة جديدة تمثل انتشار الحب في الأسرة . وكلما زاد الضوء ، زاد معه الحب . وكلما زاد عدد الناس لمساعدتك في فترات كبوتك ، وبيهجونك في فترات تحتاج فيها للمواظرة في أوقات انتصارك، فهناك المزيد من كل شيء .

(117) كن محمداً

(مقدمة من كارولين أرمستيد)

"كيف كانت المدرسة ؟" هكذا نسال أطفالنا كل يوم ، ونحن لا نستطيع أن نساعد أنفسنا .

وتكون الإجابة للحتمة علي هذا السؤال كل يوم "بخير - كل شيء بخير" .

ومؤخراً بدأت أخلط الأشياء بيمضئها ، وأزيل حالة التوازن منها وذلك بطرح المزيد من

الأسئلة المبتكرة :

— هل حدث شيء غريب اليوم في حصة العلوم؟

— أخبرني عن شيء ما أضحكك اليوم؟

- هل هناك شيء جعلك تخاف اليوم؟
- هل هناك شيء جعلك تشعر بالبهجة اليوم؟
- أخبرني بشيء جميل وشيء سيء حدث لك اليوم في المدرسة؟
- ماذا كانت حالة معلمك المزاجية؟
- ماذا كان طعام صديقك المفضل اليوم على الغذاء؟
- وأحياناً، وقبل أن أعرف الإجابة كنا ننخرط في حديث حقيقي طويل .

(118) أنا أعيش يوماً سيئاً

لقد كانت أجازة عيد الميلاد (الكريسماس) ، وقد كانت الطائفة ملائكة وقد كان الآباء يسافرون ومعهم ذويهم وامتعتهم وضروريات حياتهم وغير ذلك وكانت الأمور تمشي بإحكام. وكنت أتخيل أنه لا يوجد مسافر إلا وقد أنهكه السفر ، وزحمة الموسم وإجراءات السفر . وأخيراً وجدت أباً وابنته جلوساً معاً أمامنا في الطائفة . وبعد أن تجولوا في مكانين آخرين ومعهم بقية الأسرة ، وبعد أن حزموا أمتعتهم، بدا الأب وكأنه فقد أعز أصدقائه، وتنهّد تنهيدة عميقة والقي برأسه علي مسند الرأس.

فسألته ابنته الصغرى: "ماذا بك يا ابتاه؟" فأجابها قائلاً: "إن أباك يواجه يوماً عصيباً يا حبيبتني"، ثم أردف قائلاً محزوناً: "لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء اليوم!". لقد تلقى الأب عقب اعترافه ببعض الأخطاء التأففة حضناً دافئاً وقبله رقيقة من ابنته بمجرد قوله ذلك .

يالها من أمانة ! يا له من صديق صدر عن عقل ثاقب !! ويا لها من طريقة بارعة سمح بها لطفه أن تعرف أيضاً كيف تعترف بأخطائها وبأيامها المشئومة ، وأن تعترف بأن الحياة سوف تستمر ، وسوف يعلمون بأنهم سيتلقون الحب رغم أخطائهم.

(119) التقاليد

(استمع لصوت الموسيقى في خلفية الحوار في فيلم "Fiddler on the Roof").
 إن أحد أسعد لحظاتي كأم عندما اتصل ابني الكبير بي عبر الهاتف من مسافة بعيدة قبل أن يزورني زيارة وشيكة . فقد كنت أنا وزوجي جورج في رحلة طيران إلي البوكيرك ، وكنا جميعاً قد خططنا للالتقاء في بيت ابنتنا الأكبر لقضاء عطلة عيد الميلاد (الكريسماس).
 فقد ذكر إيني قائلاً : "لا تنسي يا أم أن تحضري لي جواربي !".
 فسمعت أن قلبي يبتهج من هذه التقاليد التي كنت أمارسها ولا أزال حتي مع الجيل التالي .
 هناك نوع من الاتصال مع أفراد أسرتي بود وارتياح يسريان في إيقاعات توقعاتنا وآمالنا .

(120) المهم

"ماذا تريدن في عيد الميلاد (الكريسماس) يا أماه؟" سألتني أحد ابنتي الكبار . وبعد هنية من التفكير ، أرسلت له رسالة بريد إلكتروني قلت له فيها : " أريد علبة كبريت للمطبخ من الطراز القديم " .

ثم تسأل الابن مرة أخرى ردأ علي رسالتي وأنا متأكدة أن الإبتسامة كانت ترسم علي ثغره : "هل تخططين لإشعال النار في المنزل ؟". وعلي الرغم أنني لم أكن متأكدة تماماً ، إلا أنني كنت أعرف السبب في أنني فجأة احتجت إلي كبريت للمطبخ ، ثم كتبت هذه الرسالة الساذجة .

"إنني أخطط لمجرد إحياء البهجة التي منحتني إياها ذكرياتي وأنا اشعل واحداً من أعواد الكبريت القوية السريعة الاشتعال . إن هذه الأعواد الكبريتية تأخذني إلي الماضي وتثبت لي فاعليتها وعملياتها وتشعل سريعاً لتضيء أي شمعة أو عود بخور في يدي في التو واللحظة . إن مثل هذه المتعة البسيطة فيها سحر الذكريات الباقية" .

وقبل أن التفت أنفاسي ، قمت بإرسال رسالة بريد إلكتروني ، ذكرت له فيها " أنا غيرت رأيي . لا أريد علبة كبريت مطبخ كبيرة ، قديمة الطراز . أريد فقط بعض العلب العادية . أريد أن

أنشر بعض العلب الكبريتية في كل أنحاء المنزل لتملأ بهجة حتي أستطيع أن أشعر بالأمان لوجودها متاحة الإشعال في أي وقت . لقد ردت الأم برسالة تملؤها القبلات كتبت فيها أعماق مشاعرها رداً علي السؤال البسيط الذي طرحه الإبن . أنا أشعر بالسعادة إن هذه الكلمات وصلت إلي ابني الذي أمل أن يفهم حقيقة هذه الرسالة ويستطيع أن يحضر لنفسه بعض علب الكبريت ليستعيد بها ذكرياته .

تحدث مع أبنائك عن المتعة البسيطة وذلك لصالح إنك . ولصالحك أنت كذلك.

(121) هدايا الوداع

(مقدمة من فيليس فيج)

إن ذكريات يوم في معسكرات الرحلات أو أثناء الدراسة الجامعية تذكرنا بأشياء لا تعد ولا تحصى .

عندما كانت ابتنا إيمي تستعد للذهاب إلي الجامعة في أول سنة دراسية لها، عرفت أن هذا اليوم سوف يكون ذكري قويه لكلينا . ولتسهيل الأمر علينا ، قررت أن أحضر لها دسيتين من الهدايا لأنني أعرف دوماً أنها كانت تحب الهدايا بحيث تفتح واحدة في كل يوم علي مدار أسبوعين وهي بعيدة عن المنزل .

وقد قضيت الصيف وأنا أشتري لها الهدايا الضرورية لها التي تنقل لها حبي وتشجعي لها . اشترت لها أشياء مثل صابون برائحة ثمر العنبة أثناء رحلتنا إلي ولاية ميشيجان ، وزبدة التفاح من ولاية ويسكونسن وبعض الشموع المفضلة لها كالتي يستخدمها القساوسة في القديس . كانت كل شمعة مغلفة بورق لامع ومكتوب على البطاقة المرفقة قصيدة قصيرة من الشعر أو آية من آيات الكتاب المقدس ومحددة بيوم تفتح فيه الهدية . وضعت كل الهدايا في سلة واحتفظت بها مخبوءة .

وعندما حان الوقت أن تغادر فيها الإبنة إلي المدينة الجامعية لتقبل علي هذه الحياة الجديدة، تركت لها السلة علي السرير لتكتشفها فيما بعد . وفي كل يوم كانت تفتح أحد هذه الكنوز

لتعرف كم كان مقدار حبنا لها ومدى دعمنا لها في حياتها الجديدة لتكبر وتكون امرأة شابة لطيفة. (طبعاً، وأنا في طريق العودة كنت أبكي حتي وصلت إلي البيت).

(122) هن لي اغنية

جلست مؤخراً مع سيدة تمسك بطفل حديث الولادة لا يزيد عمره عن بضعة أسابيع وجلست الأم وهي تحقد في وجه ابنها. تتأمل كل درجة من درجات منحنى وجهه اللاتكني. وفيما كنت أتأمل المكان كله ، استمعت أنا والأم إلي صوت مغنية مسجل علي شريط في أغنية كتبت خصيصاً لمثل هذا للخلوق البشري الصغير . لقد كانت الكلمات التي تغنت بها المغنية ونغمات صوتها الجميل شاهداً علي الحب الذي يكتنف هذا الطفل ، ويؤكد له أنه في ضمان الله الخالق وهو في مهد حياته الجديدة . وليقية عمره ، سوف تبقي هذه الأغنية شاهداً علي لحظة من لحظات الروعة والأهمية التي أوجدها هذا الطفل بمجيئه إلي العالم.

أليس رائعاً إذا كان لكل واحد منا أغنية أو قصيدة أو فقرة مكتوبة تخصه هو ؟ شئ يمكن قراءته أو الاستماع إليه عندما نكون في حاجة إلي الابتهاج ؟ سواء كانت كلماتك أو لحنك، أو كلمات تشغني علي لحن مألوف أو بموهبة إنسان آخر يهب الحياة لهذه الكلمات بالفناء ، فلم لا نتمسك بأعماق أفكارنا حول الطفل الذي نحبه ونريد في يوم من الأيام وبصيفة ما أن يكتشف نفسه وهو يغني.

(123) إنني أحبك !

قلها . قلها بتعبيرك أنت.

قلها بأفعالك. قلها.

ثم قلها مرة أخرى.

(124) كلمات التأكيد

قل هذه الكلمات لتؤكد بها حبك لأطفالك .

(125) لعبة التخمين

باستخدام أصابعك ، ارسم أحرفاً علي ظهر طفلك ، ثم اطلب منهم أن يخمنوا أي حرف أو كلمة تقوم بكتابتها . هنا يستقبل طفلك لمسة ترحيب ، وأنت تخبرش بكلمات علي ظهره ، وأنت تعلمه أحرف الأبجدية . اطلب منهم أن يفعلوا نفس الشيء معك . فيالها من متعة !

(126) قضايا العقيدة

عادة ما أقوم بحذف رسائل البريد الإلكتروني التي تأتي من خلال الجماعات الإلكترونية دون أن أقرأها . فقراءة كل رسالة سوف يستغرق وقت كثير ، كما أنني أجد متعة في أن أعيش حياتي الطبيعية بدلاً من أن أقرأ رسائل البريد الإلكتروني غير الضرورية وأجترها . وأخيراً ، جذبت إحدى هذه الرسائل اهتمامي (كيف لم أرها من قبل ، لقد استلمت هذه الرسالة عشر مرات قبلاً !) إن هذه الرسالة الإلكترونية الخاصة تعاملت مع ما يعتقد مقدمو هذه الرسالة حدوداً غير عادلة للتعبير العام عن معتقداتهم الخاصة.

وسواء كنت أعتقد أن العدل في حقائق الأمور سواء صحيحاً أو خاطئاً والذي يجب أن يتم تصنيفه في وسط زحام الأفكار والبشاعات التي تكتنف عقول الناس بدءاً بالحكومة وانتهاء بعامه الشعب ليس النقطة المهمة هنا . فالنقطة المهمة هي أن هذا الهذيان الذي يقوم على وضاعة في التفكير وليس إهانة لأي إنسان يتحدث عنها بدأ يتطرق إلي الإنترنت في محاولة للدفاع عن رسالة الله . وربما كان أسوأ من ذلك أن رسالة البريد الإلكتروني هذه انتهت إلي القول إن تداول هذه الرسالة عبر البريد الإلكتروني هو اختبار بسيط للإيمان بالله . لقد أثارتني هذا الرسالة باعتبارها انجهاً مضاداً لإنتاج معارضة لكل ما أؤمن بأنه شيء رقيق ويستحق الحب في معتقداتنا عن الله الذي أؤمن به كذلك ولأنني أعتقد وأؤمن أن الله ربي ، فقد جرحت هذه

الرسالة فؤادي.

ومهما كان معتقك الديني ، فكر بجدية كيف تتولي الدفاع عن قضايا العقيدة مع رب العالمين وتنقل هذا الإيمان إلى صدور أبنائك . فهل أراؤك هي التي تحب أن يتمسك بها بنوك؟
إنني أعتقد أن توجيه الطفل إلى حياة مملوءة بالإيمان هو من أهم وأدق الهبات الحميمية التي توفر العون للطفل من أبويه . إن الأطفال والعقيدة كليهما شيء مقدس ، فتحدث عنهما باحترام وتقدير وقلب مفعم بالركة . فلا يمكن إقامة علاقات إيجابية من خلال الهديان الوضع الذي يث عبر شبكة الإنترنت . فالتاريخ وأحداث العالم الكبار يشنان لنا أن الذين اعتمدوا علي الهديان والتهيج خلفوا وراءهم دماراً.

(127) مرورها بغيرك

في مهتي أقوم ببعض السفر ، وهذا التجوال يقدم لي العديد من الفرص للحديث مع الأخراب . وفي رحلتي في السيارة اليموزين هذا الصباح لم يكن ثمة تغيير أو استثناء - في الحقيقة ، ألهمني السفر والتجوال بأشياء كثيرة . فالرجل الذي شاركني الرحلة تحدثت معه عن مناصب أسفار العمل . الكثيرون يعتقدون أن هذا العمل مثير وجذاب . وفي حقيقة الأمر ، فإن هذا العمل منهك ومضن . إن السفر للعمل هو الثمن الذي ندفعه للوصول إلى المكان الذي نحب أن نفعل فيه الأشياء التي نحبها (بما في ذلك دفع الفواتير).

ومن الموضوعات غير التقليدية التي تطرقنا إليها أثناء رحلتنا التي استمرت 20 دقيقة الحديث عن الهدايا . فقد تبادلنا معه أطراف الحديث عن أنواع الهدايا المطلوبة التي قد تملأ سلة كاملة ، كبيرة من السلع . ولقد كان ذلك مشكلة بالنسبة لي . كيف أعود إلى المنزل بعد أن حزمت أمتعتي تماماً وأصبح لا مكان فيها للوزن الزائد ؟ تحدثت معي صديق الرحلة عن مشكلة مشابهة عندما يتلقى بعض زجاجات الخمور ، فقد كان دائماً يضحك أو يحزمها أو يتركها خلفه .

ولكنه بادلني قصة أخرى بصوت هادي عليه إمارات الاحترام حين تلقى أفضل هدية من أحد العملاء اللطفاء . كانت الهدية عبارة عن وجبة عشاء كاملة ، ساخنة ، مدفوعة الأجر مسبقاً تم

إرسالها إلى منزل أسرته الذين تركهم منذ فترة في بداية الموسم.
سواء كانت الهدية لأطفالك أو إلى شخص آخر، تذكركم . امنحهم وذويهم هذا الشرف -
أولئك الذين يشاقون إلي وجودهم معك.

(128) لعبة الضحك

لعبة الضحك لعبة بسيطة جداً . فأول شخص في الطابور يرقد علي الأرض ووجهه لأعلي .
والشخص الثاني يرقد علي الأرض في التوازن مع الشخص الآخر رقم واحد ، وخلف رأس
الشخص الثاني فوق معدة الشخص الأول . ويستمر الوضع هكذا حتي تكتمل شجرة العائلة.
ثم يقول الشخص رقم واحد : "ها" ويقول الشخص رقم اثنين "هاها" وهكذا. وقبل أن تعرف
بقية اللعبة سوف تجد الجميع قد انخرطوا في نوبة ضحك لا يتقطع . سوف تبقي هذه اللعبة في
مخزون ذاكراذك دون شك.

(129) الشفرة

(مقدمة من مايكل لويس)

ثم بتطوير بعض حركات المعانقة الخاصة بينك وبين طفلك . فقد طورت وأطفالي بعض
المعانقات الخاصة مثل "المعانقة علي طريقة الدببة" و "معانقة الصباح" وغيرها وكلها يختلف عن
بعضها باختلاف المناسبات.

(130) استمع

استمع فقط، لا أكثر ولا أقل.

(131) غداً، غداً

هل تشعر مؤخراً بالرغبة في أن تسمع نفسك وأنت تقول لها : " سوف أضطر أن أفعل هذا

الأمر غداً !- فقط حذار أن تسمع طفلك أنه من الأمور المؤجلة للغد.

(132) لا ادري

اعترف بأن هناك أشياء لا تعرفها ، ثم أعرض لأن تبحث عنها بنفسك. سل أطفالك عما إذا كان لديهم الرغبة في مساعدتك في البحث عن المعرفة.

(133) الأب غير الوصي

اسر مختلطة

صديقي لاري همبراخت جد متعدد الأحفاد. وعلي الرغم من أنه هو وأم أطفاله مطلقين منذ سنوات ولم يعيش بالقرب من أطفاله إلا أن علاقته بهم اليوم من العلاقات المثينة. فالיום أصبح كلاهما هو وزوجته (بعد أن تزوج مرة أخرى) يستطيعان أن يستمتعا استمتاعاً كاملاً بالروابط التي تربطهما بعضهما البعض في دائرة الأسرة.

وعندما سألته عن أي لآلئ النصيح يجب أن يقدمها لأب غير وصي علي أبنائه قال :- " ابق معهم، فإذا كان أبنائك قد ابتعدوا عنك لبعض الوقت وخاصة بعد طلاقك من أمهم، إلا أنهم سوف يأتون إليك. أبنائي فعلوا ذلك. فقط ابق معهم علي اتصال حتي ولو من خلال مكالمات عبر الهاتف كل أسبوع".

(134) ماذا أقول ؟

أثناء عملية جمع مادة هذا الكتاب قابلت أمًا كانت تبدي لي اهتماماً خاصاً لمساعدتي ، قلت لها: "أكيد أخذتك الفكرة وأعجبت بها". وأردفت أقول :- " ربما كان لديك بعض القصص الخاصة بك التي ربما تودين المشاركة بها ".

فقلت وهي محبطة، وبصوت متهدج ونغمة حزينة : "حسناً ! طلبت من ابني أن يشاركني بعض لحظات الارتباط والاتصال فقال لي: "إن هذه اللحظات لم يشعر بها علي الإطلاق". لم

استطع إلا أن أنخرط في نوبة من الضحك . آه منكم يا أطفال المدرسة الثانوية : لا يهم أياً كان نوعكم !

وعندما تبادلت هذه القصة مع صديقه حميمة لها طفلان صبيان تخرجاً الآن من المدرسة الثانوية العليا فضحكت هي الأخرى بمجرد سماعها لللك . قالت إن أبنائها قد سألوها مؤخراً ماذا كانت قد أعدت لهم في غداء يوم الفصح . فأجابت إنهم سوف يتناولون وجبة العشاء التقليدية التي يتناولونها كل عيد الفصح . وهي قائمة طعام يتناولونها كل عام علي مدار حياتهم . ولم يكن أي من أطفالها علي وعي أن الطبق التقليدي يتظرهم هذا اليوم . ومرة أخرى، أخذت أتهقه . بل كلانا أخذ يتباه نوبة قهقهة عميقة في الحقيقة .

والشئ الذي نستخلصه من هذه القصة هي أن جميع الآباء يمكنهم أن يربطوا بين هذه اللحظات المخيبة للأمال بشكل أو بآخر وبين حياتهم . احتفظ بهذه المعلومة في ذاكرتك للمرة الأخرى التي تشعر فيها بالانفصال عن طفلك . ثم استمتع بمعرفة أنك علي اتصال عام مع كل والد وطفل في العالم علي نحو مذهل ومدهش .

(135) حافظ الكلمات

(مقدمة من جان لانجفورد)

إن الأطفال المشاغبين والوظيفة، والعمل المنزلي ودروس الرقص والجمباز والتزاوج مع آك براوني والكنيسة والعمل الطوعي لا يتركون لي متسعاً من الوقت لعمل اليوم من الصور الخلابة للاحتفال فيه بذكريات أسرتي . إنني أشعر يمين الطالع أنني وجدت بعض الوقت للاحتفاظ بصور الاحتفال بذكري مولد أبنائي . ومع ذلك، فما زال لدي فيلم قديم لصور لم يتم تمحيضها عن طفلي في يوم عيد ميلاده السابع وهو في قاع حافظة نقودي .

ولقد أخذت بعض الوقت وأنا أجهز بعض البومات الصور للاحتفاء بمظهر آخر من مظاهر حياة أطفال لا يمكن أن نسجله زمنياً من خلال لقطات الفيديو أو الصور . فعندما كان يولد كل طفل ، كنت أبدأ في تسجيل رحلة تعلمهم الكلام - وهم أطفال في المهد، كانوا يشغون وعندما

نطقوا أولي كلماتهم بجانب جمع صور للمحظلات الممتعة (وأحياناً المنحرجة) طبقاً للترتيب الزمني. أحياناً أقتنص بعض الوقت لأجلد هذه الصور. فقد قضينا ساعات متمددين على الأريكة أو في رحلة طويلة بالسيارة أو في غرفات الانتظار ونحن نقرأ ونعيد القراءة، ونضحك حتى نسيل دموعنا على الأقوال التي ندهو إلي الإعجاب والتي اعتبرها درر الحكمة التي نطق بها أطفالنا. وتوضح الصور كيف يبدو أطفالنا لي، ولكن مفرداتهم توضح لي كيف يفكرون وكيف يشعرون، إنني أصرف أن الاحتفاظ بهذه الكلمات وقراءة هذه الكتب الأثيرة توفر لي طريقة رائعة للاتصال مع أطفالنا وتوفر لهم كذلك طريقة للاتصال بماضيهم.

(136) فن صناعة البانكيك

كنت أجلس علي كرسى طيبب الأسنان، فاجرة فاهي، وهو ممتليء بالقطن وغيرها من الحشوات وكنت وطيبب الأسنان تتجاذب أطراف الحديث بقدر ما أستطيع وأنا بهذه الحالة - عن أجازة عيد الأم السابقة. ولما عرفت أنه أب لصيين صغيرين تساءلت عما إذا كانت زوجته قد تناولت إفطارها في السرير أم لا. وسألته بلغة يصعب فهمها وأنا فمي محشو، ولكن يبدو أنها لغة أطباء الأسنان العالمية هل قضيت عيد أم سعيد؟ هل تناولت زوجتك إفطارها وهي في الفراش؟

قال: "لا. لقد كان يرفقتها إحدى صديقاتها وقد قضت الليل معها واستيقظا معاً في وقت متأخر. ولكن كان طعام الإفطار ينتظرها في المطبخ". فقد كان الدور عليه أن يصنع لهم البانكيك وهو من أفضل طقوس الصباح عندما لم يكن مضطراً للذهاب إلى المكتب. وكان يبدو أن البانكيك يناسب أجازة عيد الأم. فقد شارك أبنائه ذلك الحب لهذا الإفطار.

قلت له وفمي لا ينطق بكلمات واضحة: "هل تصنع لطفليك البانكيك على شكل الفارة ميكى ماوس؟" فأجاب مؤكداً أنه يصنع لهم كل الأشكال، واستطعت أن أسمع صوت ضحكه مرتفعاً عند هذا الاعتراف وكدت أختنق بسبب هذا الحشو القطني فلدي أبناء يستمتعون بهذه الأشكال. وأخذ يفهقه مرة أخرى كما لو كان طفلاً صغيراً. وأخذت أفعل أنا مثله. والحمد لله

لم أختق حتي الموت). ولذلك فقد تصورت أن أحفاده في المستقبل سوف يصنعون بعض من هذا الفطير على مختلف الأشكال التقليدية.

فهل لديك شيء يضفي المتعة والسعادة مثل الفطير الذي تقدمه أسرته؟ ولم لا؟

(137) الأهات والنفحات

كنت مشغولاً مؤخراً في إعداد الدعوة لحفلة عيد ميلاد أخي لبلوغه الخمسين عاماً، وذلك باستخدام أحد برامج الكمبيوتر . وقد وضعت علي وجه البطاقة صورة لصبي صغير يرتدي قبعة مدبب عاليها، مصنوعة من الورق المقوى مربوطة تحت ذقن الصبي بشريط من البلاستيك، وتوضح الصورة الصبي وهو يتكلم علي كعكة عيد الميلاد المضاء بالشموع، وقد التقطت له الصورة - حيث يحضر جميع أفراد الأسرة سنوياً كل أعياد الميلاد - وهو يمدد خديه مثل زعنفتي سمكة وهي تطرد الزفير بحيث تصل أنفاسه بصعوبة إلي لهيب الشمع المتمايل.

وعلى الرغم من أنه كان يتوجب عليّ أن أرسل هذه البطاقة لأفراد في ولايات متعددة ، وعلى الرغم من أنني لن يمكنني أن أحضر عيد ميلاده ولكنني كنت أعلم أنه عندما يقرأ هذه البطاقة، سيحدث تواصل مشترك ليس بيننا فقط بل مع والدنا اللذين توفيا أيضاً. وهذا الاتصال الروحي أرسى قواعده منذ سنين طويلة هذا التقليد الذي نتشرف فيه ونحتفي بما وهبه الله لنا من بقاء العمر.

فشكراً لك يا أمي ويا أبي علي بحثكما عن طرق كثيرة للاتصال بأبنائكما ولربطهم ببعضهم البعض .

(138) كيديلاند

على قدر ما تستطيع ذاكرتي أن تعينني علي استدعاء أحداث الماضي أستطيع أن أذكر أن والدي كانا قد اعتادا أن يأخذاني وأخي إلي أحد متنزهات المدينة التي تبعد عن منزلنا بحوالي 15 ميلاً . وكنا نحب هذا المكان ليس فقط بسبب ما نحظي فيه من متعة ، ولكن لأن والدنا كانا

أنفسهما مصدرأ لكثير من متعتنا عندما كانا ياخذانا هنالك. فقد كانا يخبراننا في كثير من الأحيان الكثير من القصص عن كيفية شحن آمالنا وتوقعاتنا، وقد أخبرنا والدانا أنني وجيلي سوف نستغرق في النوم في الكرسي الخلفي من السيارة في رحلة غير مخطط لها إلى كيديلاند. ولكن ما أن نقرب من المكان بحوالي ميل، فإننا سوف نستيقظ من النوم فجأة ونصيح "إلي كيديلاند نريد أن نذهب ! إلي كيديلاند ! إلي كيديلاند !"

وفي صباح أقرب عيد أم ، استيقظت وأنا مغممة بخليط مضطرب من المشاعر والوجدانات : فقد كنت سعيدة لأنني الأم ولكنني في ذات الوقت أشعر بأنني أفتقد أمي التي توفيت منذ عقود. وإن أطفالي لن يكونوا بالمنزل في الأجازات ، وهي عاداتهم ، ولكننا نوفر حضورهم لمناسبات وأحداث أخرى ، غير أنني أعرف جيداً أنهم سوف يرسلون إلي مراسلاتهم التي ينبغني فيها عن أخبارهم . أما أنا وجورج فلم يكن لدينا في صبيحة ذلك اليوم أي مخططات ، ولذلك سألتني ماذا أحب أن أفعل في ذات الصباح.

قلت له : "أريد أن أذهب إلي الكنيسة ثم بعد ذلك إلي كيديلاند ثم أريد أن أأخذ جولة في القطار. "أشعر بأنني قريبة جداً الآن من أمي". ولأنه اعتاد الحياة معي فقال لي : "حسناً هيا بنا إلي هناك".

وقفنا في طاوور وبدأ جورج يشترى لنا تذكرتين فصرخت قائلة : "لا اشتري تذكرة واحدة ! يتمين عليك أن تتوقف هنا وتلوح لي عندما استعد للذهاب!" ولأنه يحبني وبعد عشرة ثلاثين عاماً اعتاد عليّ خلالها ، فقد فعل ما أشرت به عليه .

(139) طريا حبيبي ، طر

(هم تواصل متعمد)

بعد أن انفصلت عن زوجي الأول بعد زواج استمر لأربع سنوات، وحيث كنت في الثانية والعشرين من عمري وكان ابني البالغ من العمر ثلاثة أعوام فقد انتقلنا كلانا إلي الحياة مع والدي، لقد كان ذلك الوقت عصيباً علي نفسي، وقت لا أتمنى أن يبطلني به إنسان آخر. وبكل

لطف ووداعة وعناية ويدون تائب أو تجريح احتوانا والدي وأوانا في بيتهما .

وبعد ذلك بعدة أسابيع ، دعاني أبي إلي مائدة الطعام في المطبخ وهي مكان مألوف بالنسبة لي. ثم أخذ يعرض علي حياتي في الماضي حتي تلك اللحظة التي كنت أجلس فيها معه . فقد عشت معه في بيته يربطنا جميعاً قواعد أسرية حتي كبرت ودخلت الجامعة واستقرت بالمدينة الجامعية تحمكني قواعد الجامعة حتي تزوجت في لحظة تهور بعد 7 أشهر من حضوري الدراسة الجامعية، وبعد ذلك بأحد عشر شهراً ويدون تخطيط أنجبت طفلاً من زواج أنهي حياتي الدراسية ودفعني إلى حياة أسرية غير مستقرة. ولكن أبي في عرضه هذا قال لي مؤكداً أنه وأمي بجونني في كل مراحل حياتي، وأنا أعلم ذلك علم اليقين .

ثم أردف يقول في عبارة استغرقت شجاعة وإشاراً أنه قدم أوراقاً تفيد خلو والدي عن مسئوليتي ، وأنتي أصبحت كضيلة نفسي، وقد تكشف لي بعد ذلك أن هذه أكثر لحظات حياتي حرفاناً بالجميل كما أنها حددت مصير حياتي بعدئذ.

وقال لي أبي ساعته : "أنت محتاجين إلي أن تعرفي أنك تستطيعين الآن أن تعتمدني علي نفسك. فأنت محتاجين إلي البحث عن شقة". وعلي الرغم من أنني كنت منذلة ببعض الشيء من تصرف والدي واتسابني بعض الخوف، إلا أنني كنت أثق في ثقة أبي في وتعلمت بعدها أنني أستطيع أن أعتمد علي نفسي.

وقد كانت الستان الأوليان من حياتي أنا وطفلي برت في شقتنا الحزينة والصغيرة أياماً عصبية ، كافحت خلالها في العمل ورعاية الطفل ولم أكن أجد إلا ما يكفل لي حياة الكفاف، ولكن هاتين السنتين علمتاني المثابرة وكيف أصنع القرارات الحكيمة وذلك ما تعلمته أحياناً في أعقاب قراراتتي غير الصائبة. والتي كان لزاماً عليّ فيها أن أتحمل عواقبها الوخيمة . فقد علمتني السنون كيف أترك ما لا يعنيني، وأقيم وأقدر ما أفعله وأتحمل تبعاته . لقد كان تدريب والدي لي علي ضبط النفس وتحمل تبعات نفسي والكفاح مع الحياة بنفسني بدلاً من إنقاذي أو توفير أسباب الراحة لي كان بالنسبة لي بمثابة الصلة المشرقة التي تربطني بكياتي وتربطني بهما وتجعلني أحمد الله كثيراً وإياهم .

فلقد شجعاني، وعاقباني وأطلقا يديّ وحريتي لأطير كما تفعل أفراس الطيور.

(140) لا تقل أبداً لا

قدمت مذبة التليفزيون "أويرا" برنامجاً في يوم ما لإلقاء الضوء علي أطفال صنعوا المعجزات. وقد جمع هؤلاء الأطفال مبالغ مالية مذهلة للمحتاجين. وكانوا يقدمون السندويشات للجوعى واللعب للأطفال في المستشفيات كل أسبوع.

ومن الأشياء التي لاحظتها كانت ما لم يقله الآباء. فلم يقولوا صراحة: "أنتم صغار جداً علي فعل ذلك" أو "من أين أتيت بهذه الفكرة المبتكرة؟" أو "من تعتقدون أنه سوف يساعدكم في تنفيذ هذه الفكرة؟".

(141) تقديم يد العون

(مقدمة من كريستا تانر)

زرعت كيسي البالغة من العمر تسعة أعوام، وجامي البالغة من العمر سبعة أعوام مجموعة من الزهور في الصيف الماضي للاحتفاء بجدهم لبلوغها سن الخامسة والتسعين عاماً. لقد كانت جدهما في منتهى الغبطة والسعادة لحد أنها لم تتوقف أبداً عن الكلام في هذه الحادثة التي أنبأت عن عطف حفيدتها وكما كان هذا العمل يعني الكثير بالنسبة لها. ولما وجدت هذه الاستجابة صداماً في صدور الطفلتين، فقد شرعت الطفلتان في استنفار أربعين من أصدقائهما للعمل في مشروع أسمياه "الأطفال يزرعون نورثبروك" حين يقوم الأطفال بالتعرف علي كبار السن الذين لا يستطيعون زراعة حدائقهم في منطقة الجوار، ويصبح كل منهم مسؤولاً عن زراعة هذه الحدائق أمام منازل هؤلاء من كبار السن.

وفي ذات يوم سبت في أوائل شهر يونية، قام هؤلاء الأطفال بمساعدة بعض الكبار ممن يجيدون قيادة السيارات بزراعة الورود في حدائق منازلهم بفضل بعض التبرعات السنوية التي جمعها هؤلاء الأطفال من أحد المتبرعين. ولقد ساعدت البنات في كتابة المراسلات مع

مساعدتهن أيضاً في تنظيم هذا المشروع وجمع التبرعات له. ونحن الآن نستمتع بفرصة العمل معاً في شيء يعكس البهجة على الآخرين.

وإنه لدرس عظيم وعبرة باقية لأطفالنا الذين يعيشون في رغد من الحياة أن يعرفوا أن القدرة على العطاء أفضل وأبقى ثواباً من الأخذ، وأن اليد العليا خيرٌ من اليد السفلى ... وهذا الدرس العظيم في الحياة يجعلني أم من أجل دعم وتعزيز حياة أبنائنا.

(142) الاتصال الحتمي

سواء كان عمر ابنك دقيقة واحدة أو ستين عاماً، فإنه تأتي لحظات لا تستطيع أن ترتبط وتتواصل معه لأسباب مادية أو وجدانية؛ فقد يكون طفلك في حجرة أخرى، وربما في بلد آخر، وقد يكون في الدراسة وقد يكون قد ضل طريقه في الحياة. وقد تشعر بأنك عجزت عن أداء مهمتك الوالدية، وقد تشعر بالعزلة والابتعاد وأن بنيك يفلتوا من بين يديك ولم تستطع قبضتك أن تمسك بهم فتمردوا علي سلطتك الوالدية.

ومهما يكن السبب، فإنه هناك دوماً بعض الطرق القوية الفعالة التي بها يمكن أن تتصل ببنيك وأكثر من ذلك أن تأخذهم في كفك - وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال الصلاة. وأنا أومن أنه ما دمت تصلي لله وتدعو لابنك في صلاتك، فإنه لن يضل الطريق أبداً. وفي الصلاة تخرج من دائرة القيود البشرية التي تحكمك. فالصلاة لله تحقق التغيير للأفضل، وتأتي بالشفاء، وتجدد الطاقة والنشاط. والصلاة هي خط الدفاع الأول والهجوم والبديل المؤقت لمشاعر اليأس والضياع. والصلاة هي التواصل الحتمي مع الوالدين الذي لا يمكن فصله.

إذا لم تكن تدري ما تقول في صلاتك، فجرب أن تقول: " الحمد لله حمداً كثيراً أن جعلت بيني وبين أبنائي مودة ورحمة مهما كانت طباعهم. اللهم تقبل مني شكري".

(143) آه، أذكرك جيداً

سألت مرة ابني برت البالغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً كيف يبقى الآباء على صلة رحمهم

الأولي بينهم. ويدون تردد لحظة واحدة قال لي: "عيشي أنت حياة شبابهم".

فقلت له: "ماذا تعني بهذا؟"

فقال شارحاً أن الآباء يذلون قصاري جهدهم في تذكير أبنائهم بأيام شبابهم هم أنفسهم. وبدلاً من وصف شباب اليوم بالسخافة ونقدهم بعنف وسخرية، يمكنهم استعادة ذكريات جهم لاختياراتهم الشبابية في الموسيقى ووسائل الترفيه. وبدلاً من نحيبهم على الكثير من الأشياء التي يفعلها الأبناء اليوم، فمن الممكن على الوالدين أن يشاركوا أبناءهم قبل أن يصدروا أحكامهم غير الموضوعية عليهم، أو علي الأقل الكف عن التعليقات التي تحط من شأن ما يفعله الأبناء.

وإذا شعرت أنك مدان ومتهم بعض الشيء بهذا الذي يفعلونه، فلا تخونك شجاعتك في أن تسمي لتغير ما يفعلونه بالحسني. فلم يفت الوقت أبداً في أن تقبض علي لسانك فلا ينس بينت شفة قد تسئ إليهم. ولم يفت الوقت أبداً أن تمتذر لهم عن أحكامك القاسية علي أشياء لم نألفها. ولم يفت الوقت أن تذكر شبابك ولكن بما يتفق وحاضر بنيك، وانزع من حكايات شبابك ما لا يناسب شباب اليوم.

(144) تحاش سلوك الإحجام

ليس هناك ما يضمن لك أن ابنك لن يسير في طريق الإدمان إلا بسجنهم في زنزانة طوال صمرهم فلا يخرجون منها. وطبعاً لا يمكن تشجيعك علي هذا (معظم الأيام).

وإنني أعتقد أن أفضل ضمان لأن يتحاشي بنوك السير في طريق الهاوية والإدمان أو ما شابه ذلك من أخطار هو أن تظل بالقرب منهم مؤكداً لهم أنك لا تزال تهتم بهم. وأنت بحاجة أن تسمعهم، وتستجيب لهم، وتهتم بهم وتعترف بأخطائك. وأنت بحاجة أن تتحدث لهم عن مرات عديدة في حياتك أخفقت فيها وخانتك قراراتك، وكم كان هذا صعباً عليك!

ولكن ماذا لو أخطأوا فشرّبوا حتي ثملوا في حفلة؟ ماذا لو حملت بنتك سفاحاً أو سرق ابنك علبة سجائر؟ أسوف يعترفون لك بهذه السهولة حتي ولو اعتادوا منك الصنفح لعلهم أن لما فعلوه عواقب وخيمة؟ فهل سوف يفهمون أنك تقدر وتفهم لأنك في ذات يوم اتخذت قرارات

غير صائبة في سالف حياتك؟ هل سوف لا يتخرجون منك أن يأتوك في وقت الكرب لعلمهم أنك رحيم ناصح أمين تحبهم بغير شروط وتعمل من بيتك مقراً لأنهم؟ هل ضمنت لهم ذلك؟ هل هكذا تتصرف؟

هل كنت في تعليمهم الآداب العامة عادلاً ضامناً لهم أن العقاب علي قدر الجرم؟ هل كنت تعمل جاهداً للتحقق من أن ما اقترفوه من جرم كان علي هذه الدرجة من الخطورة بما يستلزم عقابهم؟ أم كان إهانةً بالغة لكبريائك و الأنا لديك؟ (أنت أب سيء أم بنوك هم سيئو الطباع؟)، إذا واجه أحد أطفالك مشكلة ما، فإن آخر ما يريدون معرفته هو أنك تهتم بما يؤثر فيك وفي سمعتك كأب أكثر من اهتمامك بهم. وهم يتعلمون مدى استجابتك من خلال هذه الأمور البسيطة.

(145) صناعة الذكريات

السفر

(مقدمة من فيليس لودفيج)

كنت أنظر إلي نفسي دوماً على أنني صانع للذكريات في حياتي كأب والآن كبجد. فقد كانت أمني نعم القلدة لي في هذا الأمر مع أبنائها، فقد كانت رائحة في سرد القصص. فمتي كانت حاضرة، كان الأطفال يطلبون منها دوماً أن تقص عليهم الحكايات وأحداث خبراتها عن فترات نومه. ولم يكن أبنائها يسمون حكاياتها أبداً ولا يملون الاستماع إليها. وقد كانت لها رحلاتها أيضاً وأحداث خاصة معهم.

إن أحد حقوق التنقل التي أطبقها مع أحفادي هي "الرحلة الأولى". فركوب القطار في سن الثالثة، وركوب الطائرة في سن الخامسة، وأن يخرجوا في المعسكرات وغير ذلك. وفي هذه الجولات نلتقط الصور التذكارية التي نضعها في الألبومات مع قصص لأحداث قمتا بها أو رأيناها. عندما يكبروا بعض الشيء، يشرح الأطفال هذه القصص والأحداث كتابة باستخدام هذه الصور. وتعتبر هذه الألبومات مادة مفضلة للقراءة عندما يزورون بيوتنا في لاحق حياتهم.

وتصبح هذه الذكريات تاريخاً لهم ولخبراتهم التي شاركوا فيها لتكون تراثاً للعائلة وحفاظاً علي طفولتهم - وعلي نفس القدر من الأهمية تذكر الحوار والضحك الذي كان يشار في الأحداث الخاصة. هذه الذكريات تمثل الكثير لي كما تمثل أيضاً الكثير لهم.

(146) الحارس

(مقدمة من كاري إلساس)

من أكثر الطرق التي أتقرب بها من ابني وأجعله يفتح لي قلبه وعقله للعب ومشاركته الألعاب التي يستمتع بها. فهو يحب كرة السلة جداً، ولما لم أكن موهوباً في هذه اللعبة، ولا تستهويني أبداً، إلا أن احترامه لي وتقديره يجعلني دوماً أسعي للاتصال به والعب معه كرة السلة. ولذا يشناق ابني إلي الحديث معي في فرق الكرة والألعاب واللاعبين فأجد نفسي عاجزاً عن مجاراته غير عابئ بما يقول لسوء حظي. ولكني أتخيل أنه عندما يكبر فسوف أكتسب الخبرة الكافية حتي استمر في صلته والحديث معه فيما يحب.

إن ابني الذي لم يزل بعد ابن الحادية عشرة يسألني بانتظام أن أقرأ كتاباً كان قد قرأه بنهم واستمتع بمادته، أو أن اسمع وأغني أغنية يفضلها. إن تحقيق هذه الطلبات يتم بسهولة أكثر من لعب كرة السلة ولذلك فأنا أشعر بسعادة غامرة عندما أقوم بذلك.

وقد يتناهي القلق أحياناً عندما تختفي خيوط الاتصال مع علي نحو سحري عندما يصل إلي سن المراهقة، ولكني أعلم علم اليقين أن ذلك ليس وليد اللحظة، ولذلك فإني أسعي أن أكون بقطاً أبداً حتي لا يأتي هذا اليوم.

(147) تقبل القرية

(مقدمة من مارثا رولفينج)

سواء كانت أخبار خاصة بميلاد طفلك ، قد تم تبليغك إياها بواسطة شخص آخر ، أو حتي التشجيع في يوم يلدو فيه أمي وأبي

غير مؤهلين بشكل يثير الشفقة، فإن من الموارد عظيمة الشأن لدي
فلذات أكبادنا هي الرعاية، والحماس وتوجيه الآخرين الذين
يهتمون بهم وبنا. ولكنن اذكيا بما فيه الكفاية للترحيب بهؤلاء
الأشخاص وتشجيعهم.

* * *

انا لم أتزوج قط، وليس لدي أطفال . ومع هذا كله فإن السعادة والمتعة تملأ صدري لممارستي
دور العمة أو الجدة. في حقيقة الأمر بات كوني جلة واحد من أهلافي ، وسوف يأتي يوماً فيه
أكون عمة أو خالة لأجيال متعاقبة ! " وأنا اعتقد أن أفراد الأسرة الكبيرة والمتشعبة - التي تتكون
من خالات ، وعمات بالإضافة إلي أخوة الأم وأخوة الأب يمكن أن يخلقوا روابط مع الأطفال
بطرق يعجز الآباء عن تحقيقها.

إن أفضل أساليب في التعامل مع الأطفال في أسرتي هو حديثي عن اليوم الذي تمت فيه
ولادتهم وكيف كان حال الطقس آنذاك، متي وكيف تلقيت هذه الأخبار السعيدة وماذا كنت
أفعل عند تلقي المكالمات، والأهم من ذلك، مدى سعادتي ومساعدة كل فرد آخر في الأسرة بقدوم
مولود جديد في عائلتنا.

(148) أريد ما لديك

(مقدمة من توم وود)

سوف أقدم درساً رائعاً حول كيفية تصميم إطار رائع لصورة أفراد
العائلة.

* * *

قامت أمي وأبي بتربية سبعة أطفال في شقة تتكون من أربع غرف وحمام واحد . وعندما
كانت صديقاتها يصرحن بمدى الذهول الذي يتأبهن عند التفكير في كيفية قيامها بتربية هؤلاء
الأطفال في مثل هذا الحيز المحدود كانت أمي تبتسم دائماً قائلة إنها تحمد الله علي أن جعلهم

أسرة متماسكة. وإن لم يكن هذا التجانس والتماسك موجوداً، لتحول هذا الوضع إلى مشكلة. وإذا تحدثت عن العائد الذي يدره عمل أبي في مكتب البريد ، فإنه عائد يكفي بالكاد احتياجات أسرنا ، ومع هذا يبقى القليل منه لأي غرض من أغراض الترف ، التي ينعم بها الكثير من أصدقائي. وحتى أول جهاز تليفزيون خاص بنا كان مستعمل ، وكان أبي في حاجة إلي عمل إضافي ، وذلك لسداد قيمته . وفي أحيان كثيرة كنا نتناوب الواحد منا تلو الآخر وذلك لإحكام القبض علي الهوائي وذلك فقط لتلقي موجات الإرسال علي هذا الجهاز الذي أكل عليه الدهر وشرب . وإذا تزمزرت أي منا ، تنظر ماما حولها متسائلة أين ذهب أباكم هذه الليلة ، وذلك كدرب من التهديد والتخويف . وهي بالفعل ليست في حاجة إلي إضافة المزيد من العبارات لأنها علي دراية بأنه في عمله الإضافي في هذه اللحظة.

وكننت أصغي، كل صيف، إلي الخطط التي يضعها أحد أصدقائي للقيام بإجازة غربية وعجبية إلي الأماكن التي سوف يسافرون إليها بالطائرة. وكننت أتحدث عن مثل هذه الخطط التي كنت أستمع إليها وذلك علي مائدة العشاء مع أمي وإخوتي ، وكننت أسأل والدتي أين سوف نقضي إجازة هذا الصيف . وبعد هذا التساؤل ، وجدت وجهها يملوه البهجة والسعادة ، ثم قالت لي وإخوتي الذين يلتفون حول مائدة العشاء، عن مدى سعادتها عندما تم قبول طلب والدكم للحصول علي إجازة لمدة أسبوع. وعلي الرغم من أنها كانت ليس متأكدة بشأن المكان الذي سوف نذهب إليه إلا أن تواجدنا مع بعضنا البعض إلي حد ما كافي لرسم البسمة علي شفاهنا.

لا نحصل في أسرنا علي كل شيء نريده. ولكن والدتنا علي يقين بأننا نرغب في كل شيء نمتلكه .

(149) وقت الخلود إلى الراحة

خذ شهيقاً - خذ زفيراً ...

خذ شهيقاً - خذ زفيراً . تنفس ...

لا نحاول تعلم أي شيء اليوم . لا نحاول أن نكون أب بصورة أكثر مثالية ، أولاً يجب أن

تكون أكثر مهارة في أداء أي شيء اليوم. ولكن ما يتعين عليك هو أخذ الشهيقة وأخذ الزفير. من الحجاب الحاجز خذ شهيقاً. خذ زفيراً. تنفس. وقد تتيح فترات راحتك التي يمكن أن تتناول خلالها المرطبات فإن الفرصة أمامك لإقامة العلاقات والصلوات بأطفالك ، وحتى بنفسك.

(150) آراء وملاحظات

أحب مدينة نيو اورلينز وذلك لأنني أجد فيها كل شيء ، مثل الطعام ، أنواع الصلصات، موسيقى الجاز ، النهر ، السفن، التنوع العرقي، السوق الفرنسي المملوء بأسواق الطعام، الحي الفرنسي ، الأنويس الكهربائي الرائع ، التاريخ، الموسيقى الحزينة، المتاحف، المتحف المائي، هذا بالإضافة إلى العديد من الأشياء.

وقد سمعت أن أحد الأفراد متخوف من رحلته التي سوف يقوم بها إلي نيو اورلينز. وقد قال ذلك معللاً على وجود كثير من القاذورات علاوة على الطعام الذي لا مذاق له في فصل الصيف. وعادة ما يصدق أطفالك ما تقوله لهم. فهناك جانبان مختلفان لكل قصة، وغالباً ما يكون تحليلهما صحيحاً. ومن ثم يتعين عليك التأكد من أنهم قد استوعبوا القصة من جميع جوانبها.

(151) لا تحذف

إنني أتذكر جلوسي مع بعض الجيران في أحد الشرفات، وكان من الواضح أن جارتني هذه ليس عندها أطفال حتي هذه اللحظة. وكان هناك طفلاً صغيراً يضيع وقته سدي علي جنبات الطريق ، حيث أنه كان يقوم بأداء ما تقوم به الأطفال أثناء سيرها في الطريق ، طبعاً أنت تعي ما أقصده فعندما تصادف أمامه وجود أحد المملبات الفارغة ، والتي قد تركها جامع القمامة سهواً ، قام بركلها أمامه ثم واصل سيره . فهو لم يركلها بقصد أو نية تحطيمها.

ثم ألقى جاري سؤالاً مؤدبه "لماذا يقوم هذا الطفل الصغير بعمل هذا؟".

أنا نفسي أم لولدين - قد قام أحدهما مؤخراً بمحاولة تغيير قنوات التلفزيون باستخدام التليفون

الخلوي ، وذلك بدلاً من استخدام جهاز التحكم من علي بعد ، فهما يعرفان هذا تمام المعرفة .
 فاحياناً يقوم الأطفال بعمل مثل هذه الأشياء "وأحياناً يقوم الآباء بعمل مثل هذه الأشياء أيضاً".
 وقد قلت معقّباً علي تساؤل جاري أن هذا الولد قام بركل اللعبة الفارغة لأنها كانت في طريقه ، وليس هناك تفسيراً لهذه الواقعة أبلغ من هذا . فهذا الطفل لا يمكن وصفه بأنه جانح ، أو لص ناه ، أو طالب متسرب من المرحلة الثانوية أو أحد المخربين في الحي . وقد شاءت الأقدار لي معرفته ولم يكن أحد أولادي " ، فهو مجرد طفل قام بركل لعبة فارغة كانت تعترض طريقه .
 يجب عليك تذكر هذه القصة في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تصرخ في طفلك سائلاً : إياه : لماذا؟ لماذا تقوم بعمل مثل هذه الأشياء السخيفة؟ وهو يجيب "لا أعرف" ومن ثم لا تجعل عقلك يجمع ويصور لك أن هذه أول خطوات الانحدار والتدهور التي يصل إليه طفلك في النهاية . ويتعين عليك تذكر ذلاتك وهفواتك الأخيرة ، وانظر إلي نفسك في المرآة ، ولاحظ أنك لست في سجن (وإذا اعتقدت أنك تعيش في سجن ، فيجب عليك أن تدرك أن طفلك لا يفكر مثلما تفكر) . فكلنا يقوم بارتكاب الكثير من الحماقات وهي ليست مقصودة ولا متعمدة حيث أننا نقترفها هكذا بلا روية ولا تفكير .

(152) صه

(مقدمة من كيم رهاي)

لا تنضو بأي كلمة ، فكل ما هو عليك أدائه هو توفير السكينة لهم ، ودعهم يشعرون بحبك لهم . وهذه النصيحة والمشورة يمكن استخدامها مع أي عمر حتي مع البالغين والراشدين .

(153) عيد الميلاد يجمعنا سوياً

(مقدمة من جان كواسيجرو)

كان لدينا طفلة ثم رزقنا بتوأمين بعدها بحوالي إحدى عشر شهراً . ومن ثم عندما يلعب كل منهم إلي كليته ، سوف يصبح عشنا الحالي إلي حد ما مغلق أيضاً . وقد عزمت النية قبل عيد

الشكر للقيام بعمل شيء خاص بجمعنا حتي رجوع إيتنا كيم ، بمناسبة أجازة الكريسماس . وقد حاز هذا الفعل إعجاب الجميع حتى أصبح هذا شيئاً تقليدياً لدي أسرنا ، وقد استمر هذا حتي انتهاء دراستهم الجامعية .

وقد اشترت شجرة صناعية يبلغ ارتفاعها ثمان عشرة بوصة بالإضافة إلي قياسي بشراء كل من جبل من النور ودستة أو أكثر من الزينات وقد قمت بحساب عدد الأيام بين عودة إيتنا إلي حرم الجامعة بعد عيد الشكر ، وعودتها إلي المنزل بمناسبة الكريسماس . ومن ثم قمت بشراء وتجهيز هدايا صغيرة لكل يوم من هذه الأيام . وذلك لابتنا ولزميلاتنا التي كن يعشن معها في الغرفة آنذاك . (ولا يمكن أن أستثني أيّ منهن ! فقد كنت في بعض السنوات أقوم بشراء ثلاثة وعشرين هدية لأوزعها علي كل واحدة منهن) . وبما لا شك فيه أنني لا أتحدث عن (هدايا ضخمة وعظيمة الشأن ، ولكن أتحدث عن هدايا صغيرة تجعلهم لا ينسون هذه المناسبة ونظف عالقين في أذهانهم) ، حيث إنني أقوم بإرسال أشياء مثل صناديق الأظافر الصناعية ، الحواتم المصنوعة من البلاستيك ، لفات بداخلها توجد نقط فيتامين سي أو مجموعات أوراق اللعب - أي شيء يمكن من خلاله الحصول علي الضحك والمرح . وقد قمت بإرسال الشجرة مع مجموعة من التعليمات التي نصها أن لكل طفل هدية لكل يوم وعلى كل فرد أن يفتح الهدية المخصصة لكل يوم علي حدة .

وقد سهل سماعي لتلك الحكايات عدم وجودنا معاً في المنزل في الفترة التي سبقت الاحتفال بعيد الكريسماس . فقد سمعت حكايات حول كيفية قيام البنات بوضع أدوات الزينة أثناء مذاكرتهم الخاصة بامتحانات آخر العام . وقد بدأ أولادي بتذكر الأوقات التي كانوا فيها يمارسون لعبة الورق مع أصدقائهم في الغرفة حتى الساعات الأولى من اليوم الثاني . وأحياناً يتسابني إحساس بالخوف إنني قد أقوم باختيار أشياء سخيفة ، مثل إحضار زجاجات فيتامين (C) ولكن اكتشفت أن كل البنات يعانون من الالتهابات في الحلق في ذلك الوقت ! وهم بالفعل في حاجة إلي تناوله وأشعر حقاً أنه إلهام الهي .

وقد تم إرجاع كل الشجرات حينما قدموا إلي المنزل للاحتفال بالكريسماس وقد تشوق كل منا بالقيام بهذا في العام المقبل .

(154) الواجب التنظيمي

علي الرغم من حبي للتنظيم. إلا أنني عادة لم أكن منظماً تماماً. ويبدو أنني لن أكون قادراً علي التحدث مع أولياء الأمور الذين لديهم مكان لكل شيء يهتمون بوضع كل شيء في مكانه والذين في نفس الوقت قد يندفعون من النزاع إلى الفوضى والإهمال "أنا في حاجة دائمة إلي أداة تنظيمية من المخزن التنظيمي!" أنا شخصياً لي علاقة حميمة مع الفوضى واللاتنظيم. فأنا علي سبيل المثال أقوم بالترحال والسفر إلي بقاع كثيرة. ومن الجلي أن أول شيء يترأد إلي ذهني هو نثر أمتعتي الثمينة والمقدسة هنا وهناك ولكي أشعر أنني في بيتي وبعبارة أكثر بلاغة في عشي، أقوم بإحضار الآتي معي :- نوع معين من الشموع، بعض النجوم التي تضيء في الظلام، الكتاب المقدس، روايات وقصص ونثر ملابس هنا وهناك، تشكيلة متنوعة من أقلام التلوين، وجبات خفيفة - دائماً وجبات خفيفة- هذا بالإضافة إلي أشياء أخرى (لو كان لديك طفل علي هذا النحو، فمن ثم يتعين عليك أن تعرف أنني تحولت إلي شخص مسئول إلي حد ما وايضاً إلي شخص راشد يملأ شعور البهجة والسعادة إلي حد كبير).

ومع ذلك، فأنا دائماً جاهزة ومستعدة لأي نوع من التغيير حتى أنني قمت بشراء أحد الكتب التي تدور موضوعاتها حول عملية التنظيم (في حقيقة الأمر أنا لم أعره عليه منذ قمت بشرائه. ولكن مما لا شك فيه أنه يوجد في قاع أحد أكوام الكتب التي لدي). وأقوم دائماً بمتابعة البرامج التلفزيونية التي تقوم باستضافة خبراء في مجال التنظيم. وفي حقيقة الأمر قد راق لي ما قد قاله أحدهم بشأن التنظيم. "إن عملية التنظيم ليست عبارة عن عملية التخلص من الأشياء المكلمة ولكن عملية التنظيم هي عبارة عن عملية تحديد ومعرفة الأشياء الهامة من الأشياء التي ليست هامة". وهناك بالطبع طبقات لهذا التصور والتفكير- ومتضمناً هذا الأفكار الخاصة بالأبوة - ولكنها لا ترتبط مطلقاً بالتنظيم الفعلي. ومن ثم يجب علي كل منا أن يفكر في هذا. (استمعي إلي ذلك يا شارلين).

(155) حديث ممتع وشيق

منذ سنين عديدة تقابلت وأولادي الصبيان مع إحدي صديقاتي التي كانت معها ابنتها الصغيرة . وعندما سلمت على صغيرتها قامت صغيرتها الشقراء بالنشيب بقدم أمها وليس هذا فقط ولكن قد قامت بإخفاء وجهها بينرجلي أمها.

وقالت أمها معبقة علي ما قامت ابنتها بأدائه "إنها في غاية الخجل . أليس هذا صحيح يا بنيتي؟" ثم قامت بعد ذلك بتمرير يدها علي شعر ابنتها . وعندما سمعت الطفلة كل هذا الحديث عنها وجدناها نقوم بالاختباء والتواري وراء أمها . فلو انتاب أحد الأطفال شعوراً بالشك من ماهيته فقد تم تأكيد ذلك للتو . ولن يكون بمقدورها سوى أداء كل ما يروق لأمها؟

فربما قد لا تكون خجولة ، وربما فقط مترددة ومتحيرة ، وببساطة في حاجة إلي سماع أنني صديقة أمها وأم الصغير الذي يقف بجواري . ولكن الآن يمكنني الجزم بأنها شعرت بالخجل وذلك لأنها قد سمعت بأنني صديقة والدتها والدة هذا الصغير . فماذا سوف تقول لأولادك؟

"أنت غبي"

"لماذا تقوم دائماً بإسقاط الأشياء؟ هل يمكنك تحقيق شيء في حياتك؟"

"أنت طفل سيء".

يجب عليك أن تتوخي الحذر قبل حديثك مع أطفالك . حيث إن أطفالك يصغون إلي كل كلمة تنفوها ، ومن ثم فقد يؤمنون بما تقول ، سواء كان هذا حقيقياً أم لا .

(156) لا تخف

الخوف

ماذا تقول يا عزيزي عن هذا التصريح وذلك لكي نطمئن صغارنا ؟ لقد قرأت في أحد المرات أن الطفولة هي المكان الذي يمكننا من خلاله التعامل مع الإحساس بالخوف . وبما لا شك فيه أن هذا القول صائب . فماذا تعلمنا عن الخوف عندما كنا صغار في السن؟ كيف يمكننا كأباء التعامل

مع هذا الشعور ؟ كيف تنصرف كما لو لم يكن موجوداً ؟ هل يجب أن نواجهه مباشرة ؟ هل يجب أن نلوذ بالفرار عندما نواجهه ؟ هل تعكس تصرفاتنا الطريقة التي نود أطفالنا ان يستخدموها في التعامل مع الإحساس بالخوف ؟ أم هل نحن في حاجة إلي القليل من التمرين على مثل هذه الموضوعات .

ونظراً لوجود العديد من الكتب التي تدور موضوعاتها حول ذلك الموضوع فمن ثم لا يمكنني القول بأنني سوف أقوم بإعطاء إجابات وافية في متي كلمة أو أقل ، وخاصة أنني لست طبيباً نفسياً ولا حتي طبيباً للأمراض العقلية . ومع ذلك فسوف أقوم بإلقاء بعض العبارات التالية لكي تقوم بشأملها والتعمن فيها ، فمن المحتمل أنها تقدم لك العون بتقريب المسافات بينك وبين صنفارك .

— "أعتقد يا أندرو أنك خائف . ولكن هناك أشياء عظيمة يجب أن تتعلمها بخصوص شعورك بالخوف، يجب ألا تبقي كذلك أو لا تجعل هذا الشعور يملكك بل درجة أنه يتمكن من التقدم في حياتك."

— "أنا أعرف يا شيلي أنك خائفة ولكننا سوف نواجه كلانا هذا الإحساس."

— أنا أعتقد يا جريج أن الإحساس بالخوف قد يكون له نفع وذلك لأنه في أحيان كثيرة يحول دون ارتكاب الأخطاء . ولكن من ناحية أخرى قد يترتب علي هذا الشعور أشياء ضارة وسية ، وذلك عندما نسمح لهذا الشعور أن يسيطر علينا.

— أنا أتذكر يا جاسون اعتيادي علي الخوف من الظلام والآن لا يمكنني النوم والنور مضاءً .

— أنا أعتقد يا كمبرلي أن أمثل طريقة تقوم بها هو التصدي لهذا الشعور المتواجد بداخلنا .

(157) جلب الأمل... والأسوأ إلى المنزل

(مقدمة من جودي براندون)

عندما كبرت ، وجدت أسرتي اعتادت على لم شملنا حول مائدة العشاء في كل ليلة ، وقد كان كل فرد من أفراد الأسرة يشارك في الأحداث السارة أو الغير سارة التي حدثت في هذا

اليوم. وفي باديء الأمر لم أكن أشارك أنا وإخوتي في هذا الحديث، ولكن اكتشفنا أن هذه الطريقة جيدة لتكشف مجريات الأمور في حياة كل فرد، ما الأشياء التي تبهجهم وما الأشياء التي تحزنهم ... إلخ.

وفي الوقت الحالي أقوم أنا وخطيبي بممارسة هذا النشاط التويري حول مائدة العشاء كل ليلة وأنا أود نقل هذه العادة إلى أولادي لكي يقوموا بممارستها.

(158) حول الطاولة

تزوج ابن إحدَي صديقتي، وثمت دعوة أسرتنا بالكامل حتي ابنتا الذي يمر بمرحلة المراهقة. وقد جلسنا حول طاولة كبيرة، وبدأ الأكبر سنًا والذين كانوا من الأصدقاء القدامى منذ الطفولة (بجانب بعض من زوجاتهم) في سرد القصص وتذكر شقاوة الشباب. ولا يتجمع هؤلاء الأصدقاء دائماً في أوقات فراغهم. ومن ثم يعتبر جلوسهم مع بعضهم البعض بمثابة سباق يتم فيه تغطية كل الذكريات المفصلة والمزينة والمؤلة والموحشة.

وبينما كانت الأمسية في طريقها للانقضاء والانهاء، أصبحت القصص أكثر تفصيلاً وأكثر مرحاً - أو جنوناً. وذلك بالاعتماد علي كيفية تصورك لهم. وقد أصبح هؤلاء الأفراد أكثر صراحة في أحاديثهم وصدق، خاصة مع طفلنا الذي لم يفته كلمة من أحاديثهم. في حقيقة الأمر يبدو أنه كان سعيداً باستيماب أحداث قد تصبح في يوم من الأيام عند الإفصاح عنها شاهد على الزمن أو ذخيرة حية. هذه القصص التي ليس عليها رقابة، ولن تسنح له فرصة أخرى ليشاركها معنا (لأسباب واضحة) هذه القصص التي أفشتها زمرة" تشعر بالجميل لهذه الذكريات" وتلقفها "شاب غمرته السعادة بمعرفتها".

إجمالاً ما يمكننا أن أقوله هو أن هذه المناسبة تحمل بين طياتها الصدق والحقيقة. ومن ثم إذا كنت تود أن تقرب المسافات بينك وبين الآخرين "حتي لو كان أكثر من اعتقادك أنه شيء ضروري بشكل إنساني". عليك أن تتأكد من وجود مثل هذه الفرص.

(159) تذكر ملك من أنت

(مقدمة من جان ليمبيرو)

تسم فترة المراهقة التي نمر بها أربع بنات بالمرح لهؤلاء البنات وبالخزن والانفطار لآباء هؤلاء البنات . ونظراً لأن اهتماماتنا تتحول من الأب إلي الأولاد ثم إلي الأصدقاء ثم في النهاية إلي الوظائف والمستقبل ، فمن ثم يتعين علي الأب أن يكون فخوراً ومرعوباً في نفس الوقت وهو يرى بناته الأربع وهن يكبرن يوماً بعد يوم . ولكنه لم يصرح بذلك أبداً ، فهو دوماً هادئ ورابط الجاش ومع ذلك فقد قام بعمل شيء واحد تم تخليده ، حيث أنه لم يكن يسمح لأي من بناته مغادرة المنزل بدون رسالة بسيطة (أو ربما كانت تهديداً) سواء كنا ذاهبين إلي العمل أو إلي الكلية ، فهو ينظر بنا وعلى فمه ابتسامه رقيقه وصارمة في نفس الوقت قائلاً : "يتعين عليكن أن تذكرن ملك من أنتم !! " فلكل العبارة كانت دائماً وأبداً تذكرني بهويتي .

فمن هو المراهق أو المراهقة الذي أو التي لا تنشده هويتها؟ أما الأمر بالنسبة لي فيختلف ، حيث أن أبي دائماً يذكرنا بهويتنا تقريباً في صباح كل يوم . فأننا جزء لا يتجزأ من العائلة وأيضاً من الميراث . كما أنني جزء من وحدة أكبر ، فأننا أنتمي لشيء ما ، ولست فقط إنة لمرتون ديبل إنما أنا أيضاً مخلوقة من مخلوقات الله . فيا له من شعور بالأمان عندما أتذكر ملك من أنا ، حتى في هذه الأيام وأنا أم لثلاثة أطفال .

(160) الباب المفتوح

نادراً ما أتذكر ما نقوله أمة بخصوص دعوتي لأصدقائي لتناول الطعام معي أو النوم ، سواء كانوا أصدقائي أو أصدقاء أحد أخوتي أو أصدقاء والدي أو حتي أصدقائها هي نفسها . حيث أن باب بيتنا مفتوح لكل فرد في أي وقت . ولم تكن تغضب إذا لم نجد المنزل مرتب ترتيباً جيداً أو إذا لم تكن قد جهزنا شيء جيد للعشاء . فنحن شركاء فيما نملك وفي الطريقة التي نجري بها الأمور .

فقد علمتني أمة كيفية الترحاب بالآخرين ، وهي مثل حي يؤكد أن الناس أكثر أهمية من المظهر دائماً .

(161) التأكيد على الجانب الإيجابي

في الآونة الأخيرة عاصرت أحد الأيام التي شدني فيها استبداد الحاجة والضرورة الملحة - حيث كنت أترزم وأشكو بخصوص شيء ما لكل شخص يقابلني ويحينني قائلاً: "كيف حالك؟" وأنا علي يقين بأنهم شعروا لسؤالي، حيث أنني كنت سعيدة بصب إيجاباتي على الجميع حتى ولم يكن لدي ثمة علاقة بهم.

وقد كان أحد الأعمال التي أقوم بها هي ملء وإرسال سبعة وثلاثين طلب بريدي وذلك بعد إجراء مكالة تليفونية والتي كان علي إثرها نقص عدد الكتب لدي. ونظراً لأنني لم أكن أتوقع أن الكتب سوف تنفذ من عندي، فنادراً ما كنت أعلن أنها خالصة من رسوم الشحن إلا إذا نفذت الكتب ونظراً لأنني أدركت حجم خطئي، لذا كان يبدو علي وجهي التذمر، وأنا أسحب ورائتي سلتين كبيرتين، وكان علي أن أقضي يوماً كاملاً في وضع بطاقة ورقية وتعليب الطلبات، واعترف "بسعادة" لموظفة الشباك بخطئي التكتيكي المكلف. والتي قالت: "لماذا لا تعتبري ذلك فعل عشوائي نابع من العطف والشفقة". إنه قول ساذج! نعم! ولماذا لا! إنه شيء رائع! فأنا غالباً أذكرني هذا الضرب من التفكير، ولكن في حياتي، يشيرني تماماً! وفي اللحظة التي حولت فيها قلبي وسلوكي. أدركت أيضاً أن هذه الطلبات عبارة عن هبة سخية لي! نعم فإن هذا بالفعل عمل عشوائي نابع من العطف والشفقة من جانبي.

وإذا حدث مرة أخرى وكنت تمناني من الشعور بأنك شهيد وكان ذلك يشمل أطفالك، فيجب أن تفكر في أنشطتك علي أنها تصرفات عشوائية من العطف. "نعم هذا تصرف عشوائي تنبع من العطف، وذلك لأنني اخترت إعداد العشاء الليلة. كما أن قيامك بإعادة ذكر هذه التعليمات مراراً أو تكراراً تصرف عشوائي". ويجب عليك التحدث بصوت عال حتي يصل حديثك إلي أسماعهم. وباله من شيء جميل تستخدمه كنموذج لك! وباله من طريقة مثلى في إقامة العلاقات بدون التذمر والشكوي، وباله من اختلاف يمكن أن يحدثه التكيف لوجهة نظر ما!

(162) أعطني هذا الشراب

(مقدمة من كريس هنريكسون)

لقد وجدت طريقة مثلى في الاتصال مع صفاري وهي عبارة عن القيام بعمل شراب مخفوق أطلقنا عليه اسم "المستهتر" (وفي نفس الوقت يتم عمله في مطاعم فريندلي على الرغم من أن المخفوق الذي نقوم نحن بعمله مختلف تماماً). فيمكنت بسهولة إضافة الآيس كريم، واللبن، والشيكولاته أو أي شيء آخر تود إضافته مع الآيس كريم واللبن، ثم قم بخفق كل هذا في خلاط، ثم قم بصب هذا كله في كوب ثم اجلس مع صفارك وابدأ الحديث معهم. إسألهم عن أحوالهم في مدارسهم، وعن أصدقائهم، أو عن أي شيء آخر تريد أن تسأل عنه، حيث إن لهذه التلجحات عظيم الأثر في أن يتحدث صفارك.

بصراحة هذه الطريقة تنفيذ أيضاً في النظر إلي أعينهم، بينما تقوم بتناول هذا الشراب. حتى أنك سوف تلاحظ البهجة والسعادة في عيون صفارك تجاه صانع هذا المخفوق وذلك إبان نزول الآيس كريم في جوفهم.

(163) انظروا تفحص

أرسل أحد أصدقائي بالبريد الإلكتروني رسالة تحمل صور بناته الجميلات. وقد قمت بالرد علي رسالته بشائهم ومدحهم، وهذه الرسالة جعلتني أرجع بذاكرتي إلي الخلف عندما كان أولادي صغار ويتكرونها في ملابس عيد كل القديسين (الهالووين) وهم مازالوا يرتدون الحفاضات وقد قمت بإضافة هذه الملحوظة.

في الأيام التي يستشعر بها الآباء العذاب والآلام والإحباط، فقط قم بإلقاء نظرة علي الصور التي لديك "حيث إنك ستجد أجزاء من قلبك وهي تخفق عندما تراهم أمامك".

مهمتك الآن وذلك إذا قمت بقبولها هي تفحص بل ودراسة هذه الصور المحببة إلي قلبك، خاصة إذا كان أطفالك قد اختلفوا عما كانوا عليه في هذه الصور.

(164) في زمانهم

(مقدمة من دوناتير)

وإن التوقيت هو كل شيء . ومثل أغنية كيني روجرز اللطيفة - التي
 بالتأكيد تستعمل أكثر من ورق اللعب، عليك أن تعرف متى
 تضمهم، ومتى تعانقهم، ومتى تتركهم، وتنجري... أو متى تنتظر
 بصبر وحكمة وشرف.

كان يعاني ابنتا من صعوبة في القراءة وقد تراءى لنا أننا يمكن معالجة هذه المشكلة من خلال
 القيام بالقراءة معه . وجعله يقرأ أمامنا . وقد حفزنا حسن أدائه في المدرسة علي الاعتقاد أن كل
 الأمور تمشي علي خير وجه . ومع ذلك فإن مدرس مادة التاريخ الذي كان يدرس له في المرحلة
 الثانوية اتصل بنا ليشكو من سوء تحصيل سكوت في مادة التاريخ. حيث أنه قال لنا "أنتم علي
 علم بأنه جيد في كل شيء أشرحه في الفصل ما عدا الجانب التحريري". وفي كل مرة نحاول
 فتح الموضوع مع سكوت يقوم بإنكار وجود المشكلة. قائلاً بأن: "المدرس يضطهذي ويكرهني" أو
 "إنني لم أكن متنبها". وعندما قمنا بعرض المساعدة عليه، قال "أبدأ". وكان لدي شعور مؤلم
 يؤرقني لمعرفتي أن ابني هو المفروض أن يطلب المساعدة حتى تتحق فعاليتها.

وفي إحدى الليالي دخل إلي المنزل في منتصف إحدى حفلاتنا وقال لأمه "إنني في حاجة إلي
 التحدث معك"، ثم أخذ أمه إلي غرفة النوم وبعد ذلك أغلق الباب وكان أول شيء قاله أنه
 ليس غيباً، وبسرعة ردت عليه قائلة: "بالطبع إنني متيقنة من ذلك، ولم تفكر مطلقاً في
 ذلك" فسألها: "حسناً إذاً، ما السبب الذي جعلني غير قادر علي القراءة؟".

علي الرغم من أننا كنا لا نعرف السبب، إلا أننا اكتشفنا أن ابنتا يعاني من مشكلة عصبية-dys-
 lexia تكمن في صعوبة ملاحظة أو تسجيل الكلمات بدون تشويش. حيث إنه يرى الكلمات
 بطريقة ما بمقله ثم يقوم بكتابتها بطريقة أخرى .

ومن خلال تقديم المساعدة المهنية له، تضاعفت قدرته علي القراءة في ثلاثة شهور. ومن ثم

فإنني لا يمكن أن أقول أنه قاريء متبحر ولكن يمكنني أن أقول أنه خريج جامعة علاوة علي أنه كاتب مسرحي امتدت شهرته عبر القارة. وقد كانت مسرحياته تتم عن مشاعر العطف نحو الآخرين واللذين يعانون بالصور في نواحي مختلفة من الحياة، وكان ذلك تعبيراً عن معاناته الشخصية. وباعتبارنا أولياء أمور لهم لم نقم بعمل المهام المناطة بنا أداؤها، ولكن قمنا بمحاولة استماع واحترام أولادنا. وبالنسبة لابنتنا سكوت فإن الاتصال والتقارب كان طبقاً لزمانه وليس لزماننا.

(165) اكثر مما يبدو

في أحيان كثيرة، كان إبني الأكبر يقوم بإحضار أوراق إختبارات الشهر الذي حصل فيها علي درجات سيئة. ومن أحد الأشياء التي لاحظتها هي أنه عندما كان لا يعرف إجابة أحد الأسئلة كان يقوم بتسليم نفسه (أنا لست متأكدة ما إذا كان يقوم بتسليمه مدرسية أم لا!) من خلال القيام بكتابة إجابات ظريفة ومضحكة، والتي كانت في حقيقة الأمر مضحكة للغاية في الكثير من الأحيان. بالطبع كنت لا أحاول الابتسامه وذلك نتيجة خيبة الأمل الشديدة على وجهي. في الوقت الحاضر أصبح رجلاً مسؤولاً عن نفسه وما زال يتمتع بخفة ظل ملحوظة. وقد إعطاه الله مجموعة أصدقاء مخلصين وأوفياء، هذا بالإضافة إلى قدرته على قص الحكايات والأقاصيص مع السخرية من ذاته. والدافع لسردي هذا، هو إشارة أو لافتة أمل، عندما ترسم على وجهك خيبة الأمل الشديدة تستطيع الاستمرار في البحث عن كل الإمكانيات التي قد يحتمل وجودها في مستقبل الطفل.

(166) قص علي أقصوصة

(مقدمة من ويل كيلكري)

غالباً ما كنت أقوم أنا وابنتي بتقوية علاقتنا عن طريق سرد القصص وذلك أثناء قيامنا برحلات برية طويلة. حيث اخترعنا قصة رئيسية. وقد بدأت أحداث هذه القصة بإحدى الفراشات ذات اللون الأزرق واللون الأصفر والتي من الواضح وجود حرفي ج و بي B and G

علي أجنتحتها (فنحن من ولاية ويسكونسن والتي جعلتنا من عشاق فريق جرين باي باكرز) Green Bay Packers. فعندما نحاول القرب من هذه الفراشات ، نجلدها نقودنا إلي أحد الغابات القريبة، حيث تظهر فتحة سحرية في جانب التل وفي أثناء لحاقنا بالفراشات داخل الفتحة، شعرنا كما لو كنا موجودين في أرض الأحلام وأن الملك أوبرون والملكة نيتانيا لديهما مشكلة تعوق تأثير سحرهما ولكن يأملان في أن يستطيع الإبداع الإنساني بحله وفك طلاسمه. وهنا يبدأ الراويين والقصاصين في سرد أقاصيصهم.

ثم نبدأ التناوب في سرد أحداث العديد من القصص ، وقد كان بوسعنا التنوع في تصميم المقدمات وذلك لكي تكون ملائمة ومنسجمة مع القصة ذاتها. وغالباً ما نلاحظ صغيرتي وجود الفراشات تحوم حول كلبنا أو قطننا ثم نضعهم جانباً لاستخدامهم في الحلول للمشاكل التي قد تسببها صغيرتي: فقد كنا نقطع أميالاً، ومن وجهة نظري هي طريقة تتسم بالبهجة والسعادة لأنها تتيح الفرصة أمامنا لتجاذب أطراف الحديث الذي ينطوي على الراحة لكل منا. وقد كانت أحاديثنا تنطوي علي موضوعات عدة ومتنوعة ، وأنا غالباً أفهم كيف تستخدم صغيرتي هذه القصص كوسيلة لمناقشة مشاكل الحياة الواقعية التي تضيقها . وما لا شك فيه أن هذه القصص والحكايات تقرب المسافات التي بيننا.

(167) قلب الأدوار

الخوف

في حقيقة الأمر لا يحب صديقي مايك السينما فقط بل الرسالة التي تتضمنها أفلام ديزني المتحركة مثل الجميلة والوحش. فقد كان يشوق إلى مشاهدتها باصطحاب ابنته التي تناهز من العمر أربع سنوات . ولكن كان يتأبها الشعور بالخوف ، لأن الوحش كان يبدو مخيفاً للغاية .

وبعد ذلك وجد مايك ثمة طريقة لا يمكنه فقط من خلالها تهدئتها بل يمكنه أيضاً شغلها في أحداث القصة. وهذه الطريقة تكمن في إدعائه الخوف من هذا الوحش وقد طلب من صغيرته أن تساعد علي اجتياز هذا الخوف . ومن خلال ملاحظته لها أثناء قيامها بعملية الحماية والتهنئة

لايها، لاحظ أن الأمور تجري بصورة طبيعية. فكيف يكون هذا الحيوان خيالي؟ وكيف أنه مجرد فيلم؟ كيف كان يبدو لطيفاً في الواقع ولكن يبدو فقط مرعب ومروع.

لقد أعطاهما مايك السبب للمساعدة في هزيمة وردع أحد وحوشها وهو الخوف الذي بداخلها.

وهذا أسلوب للتخلص منه يا والدي.

(168) ما تتركه خلفنا

(مقدمة من جانين جلين)

لقد رحلت أُمي مؤخراً عن عالمنا وقد كنت متلهفاً إلي رؤية أي شيء قد قامت بكتابته لي . ومن ثم قمت بالبحث في الخطابات القديمة التي كانت لدي ثم بدأت في إعادة قراءتها. ونظراً لأنني أصغر أخواتي الذين يبلغ عددهم تسع أفراد، فإن الذكريات التي كانت تجمعني أنا وأُمي مي غالباً مزيج وخليط من الذكريات الأولى التي كانت تجمعنا أنا وأخواتي . فانا لدي فقط صورتين تم التقاطهما لي ، قبل دخولي إلي الحضانة وقد أدركت عندما أموت وأرحل عن هذا العالم، أريد من أبنائي أن يكون لديه شيء يرجع إليه يطلعه على مقدار حبي له. لقد بدأت العمل في سجل القصص ، عندما كان عمره قرابة العامين . وقد غطى هذا الكتاب حياته من يومه الأول وحتى بلوغه الرابعة وكنا في أغلب الأحيان نتصفحها سوياً ضاحكين من الأشياء السخيفة التي كان يقوم بعملها إيان تلك الفترة المتقضية في حياته وعلى اللحظات الجميلة والحلوة في حياتنا . لقد كان يقول متعجباً: "أنا لا أتذكر قيامي بمثل هذا" ، ولا حتي الأشياء التي كنت أزالوها في العام الماضي . وأنا علي دراية تامة بأن ما أقوم بعمله عبارة عن هدية أقوم بتقديمها باستمرار له وحتى لأخيه الطفل والتي ستصبح مع مرور السنين أكثر قيمة، ومع إضافة أفعالهم وأقوالهم الطريفة.

أنا علي يقين بأن أطفالنا لن يتعجبوا من مصدر هذه القصصات عندما يرونها. وسوف يدركون مقدار الحب الذي أحمله لهم والذي بدورهم سوف يشعرون به في أعماقهم، وأفعالهم، وذكرياتهم.

(169) احتسوس !

ربما أكون متأثرةً بأفلام زورو طويلة حياتي ولكنني دائماً أحب الاستماع إلى كلمة "احتسوس" حيث يمكنني سماع صلصلة ورنين ارتطام المعادن مع بعضها البعض عند نزع السيف من جرابه. فكل النسق علي قدم وثاق ! فكن مستعداً ! افتح عينك جيداً ! مصوباً نحو هدفك !

أليس رائعاً إذا ركزنا انتباهنا على وجود طفلنا؟ عليك استشعار حركات العين السريعة وهي تتحرك إلى اليسار وانظر إلى الأذن الغائرة وهي تفتتح وراقب البسمة التي ترسم على وجهك للخلاص والمهتم ثم لاحظ ذلك على وجه صغيرك.

(170) وماذا يهم إذن ...

عندما عاد أحد أصدقائي إلي المنزل بعد حلقة دراسية خاصة بعملية الإدارة ، أخبرني أن المحاضر قام بطرح سؤالين استفزازيين. وكان السؤال الأول: ما هو الشيء الذي يمكنك عمله لتقوم بتحسين علاقاتك مع الشخص الذي تظهر له عظيم اهتمامك؟ (ولكي أقدم توضيحاً أكبر ، دعنا نعتبر هذا الشخص هو طفلك). ولم يكن أي من الحضور في حاجة إلي أن يفكر طويلاً قبل كتابة وتدوين إجاباته ، وقد انتظر المحاضر حتي سكنت وهدأت حركة الأقلام ، ثم قام بطرح السؤال الثاني:

"لماذا لم تقوموا بالفعل بعمل مثل هذه الأشياء؟" وإذا لم تكن هذه بمثابة لكمة موجهة إلي معدة الطفل الصغير فإنه لن يتسني لي معرفة ماهيته .

(171) كبير في السن ولكن ممتع

يتمتع جدي لاندروز بشخصية للذيلة وبهيجة. وقد كان يمشق الضحك علواً علي أنه يحب رواية القصص والحكايات لحفيده الذي هو أنا . وقد كنت محظوظاً لأنني كنت أعيش معه لفترات معدودة كل عام على الرغم من أن جدي وجدتي كانا يعيشان بعيداً عنا بمسافة لا تزيد عن ساعات قليلة.

فكنت دائماً أشعر بالبهجة والمتعة عندما يغادر كلاً من أبي وأمي وعمتي ديل «Del» المنزل تاركين جدي ليقوم برعايتي والاهتمام بي وبأخي وبابن عمي. وعند عودتهم، كان لا يتفاخر فقط بتصرفاتنا وسلوكنا كنوع من الجمالة والملاطفة، ولكن كان يقول الحقيقة لأننا كنا نقضي وقتاً جميلاً معه، علاوة على أننا كنا لا نفكر بعمل أية نوع من القلاقل في حضرة جدي.

وقد عرفت أشياء عديدة في الفترات التي كان جدي معنا، ومن هذه الأشياء هو أن جدي كان يعشق الموسيقى. وقد كانت له أغنيات محببة إلي قلبه ومن هذه الأغنيات دارك تاون سترتربول «Dark Town Strutter Ball»، وهي أغنية قديمة ولكن جميلة. كما كانت هذه الأغنية باعثة علي الإحساس بالحماس والتفاؤل تماماً مثل جدي. وقد كانت أمي تطلب سماع هذه الأغنية في أي وقت تستطيع سماعها حتي بعدما قضى جدي نحبه وحتى لحظة وفاتها. وكنت دائماً أعرف السبب الخاص بذلك، وحتى أنا كنت أقوم بسماعها وذلك عندما تسنح الفرصة.

وما لا شك فيه أنني أشعر بالراحة عند قيامي بغناء الأغنية التي تعود جدي علي غنائها. فقد كانت هذه الأغنية هي اللحن الشجي المتبقي والذي يذكرني بكل الذين أحبوني طيلة عمرهم وقد كانت أيضاً بمثابة تذكرة لهم بأن أطفالهم غالباً ما يرقون إلي توقعاتهم.

(172) قم بعمل شيء

ليس هناك طائل من مجرد الجلوس والحديث بغضب عن المخدرات والكحوليات والعصابات وكل أنواع الشرور الأخرى التي قد يواجهها أطفالك. وما لا شك فيه أن الآباء الذين يتمتعون بالحصافة في الرأي، والتواجد في المشكلات التي تقع في المنزل، يقومون بوضع حلول فعالة ومؤثرة ومثمرة في نفس الوقت وهذا بدلاً من سيادة مشاعر القلق والتوتر والعصبية في المنزل. وهذا الحل لن يساعد في منع تواجد البدائل السلبية بل في الحقيقة انه من الممكن أن يفضي بأولادك إلي اختيار البدائل السلبية. ومن ثم يتعين عليك القيام بتقليل المسافات بينك وبين صنفك.

ومع ذلك توجد خطوات أكثر من خلالها يمكن الاشتراك حتى على نطاق أوسع وأشمل. فهذه الخطوات ليس من شأنها توضيح أنك جاد في الاهتمام بشبابهم (وهي صلة أقوى من

ارتباطاتك الشخصية). ولكن التواصل الأشمل والأعم ، سوف يزيد مما لا شك فيه من مصادرك الأبوية . فيجب أن تكون مشتركاً في مدرسة طفلك أو حتي الكنيسة . وإذا لاحظت أن المجتمع الذي تحيا فيه يقوم بتكوين وتأييد مجالس شباب، عليك أن تنتقي للمجموعة التي تقوم بالدفاع عن حقوق الشباب وقم بالاشتراك فيها .

ويعتبر الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بك أنسب مكان تبدأ من خلاله البحث عن الطرق والسبل التي تبلغك التفوق والتميز. ويمكنك الاستعانة بمنظمة "الشراكة الأسرية في التعليم" وموقعها على الإنترنت والتي لديها مئات من المصادر. ابحث عنها تحت: pfe.gov. وهناك العديد من الآباء والأسر التي تهتم بأطفالنا. فانضم إليهم.

(173) التكنولوجيا على الأبواب

انا أجد متعتي في الكماليات وتدخل بعض من الأشياء التي تروق لي في علاقتي الشخصية مع أولادي . مثل الكوب الذي قمت بإعاده لكل فرد من الأسرة وعليه صورة الأسرة بأسرها . وأنا أيضاً أقوم بتغيير الصور الجديدة التي يقوم أولادي بإرسالها لي من خلال البريد الإلكتروني ، وذلك لأنني أقوم باستخدامها على ورق الحائط خلف جهاز الكمبيوتر الخاص بي . وفي الوقت الراهن أقوم كل صباح بفتح جهاز الكمبيوتر الخاص بي وذلك لإلقاء نظرة علي صورة بريان وجايك الذي هو كلب الصيد الخاص بي . وقد كان جايك في الصورة واقفاً علي رجليه الخلفيتين ومكتشاً بيديه علي كتف بريان «Brian» لاعناً وجتته حتى يمكنني شم أنفاسه . وكانت البهجة علي وجه ابني المتلوي والمتعوض علي اثر القبلات التي تلقاها من جايك، هي السبب الذي جعله يرسلها لي .

يمكنني مشاهدة الرسومات الكثيرة التي تحفل بها القطعة المقواه التي توضع عليها الفارة المستخدمة في جهاز الكمبيوتر ، علاوة على رؤيتي الكثير من برامج حماية الشاشة الحافلة بصور العائلة ، التي يمكن استعراضها عند النقر علي الفارة ، بالإضافة إلي الملصقات والعديد من الصور التي تبدو شبيهة بالمرائس الورقية . ومن ثم فإن التكنولوجيا باتت بلا حدود ، حيث إنها أعطت

لنا الفرصة لكي نشاهد من نكن لهم كل حب واعتزاز، وحتى ونحن في ذروة انهماكتنا في العمل. فلتعطها عظيم شكرك ثم قم بالمشاركة .

(174) المحرك الصغير

عندما كان أطفالنا مازالوا صغاراً ، قمنا في أحد الأعوام بعقد النية علي أخذ القطار من شيكاغو إلي البوكيرك بشمال المكسيك وذلك بغية زيارة آبائنا . وبدلاً من قيادة السيارة أو الذهاب جواً والتي قمنا بهما من قبل ، قررنا القيام بمغامرة لرؤية المناظر الطبيعية . وقد قررت أسرة بومبيخ السفر بالقطار ونظراً لارتفاع تكاليف السفر ، لم نحجز في عربات النوم أو حتي لم نأخذ عربة خاصة بالقطار ، فقد قمنا بعمل معسكر في العربة الأساسية وخلدنا إلي النوم في مقاعدنا التي يمكن أن ترتد إلي الخلف وتتحني .

وإليك ما أتذكره ! فقد كنت أجري وراء برت في القطار ، وأستيقظ عندما يتوقف القطار في كل محطة وذلك لأن نومي خفيف ومصارعة أحد أطفالتي وهو يجلس في حجري وتناول الأطعمة باهظة الثمن في الأماكن المقفلة ، التي قد تخلو من العديد من الأطعمة ، علاوة علي تفكيرتي في أوقات كثيرة في موعد وصولنا سائلة نفسي "هل اقرب موعد وصولنا؟"

إليك أيضاً ما قد حلق في ذهني من ذكريات. الإثارة والمتعة اللتان قد تملكنا أسرتنا عند التطلع إلي القيام بالمغامرة ، بالإضافة إلي غروب الشمس الذي يخلب الأبواب ، ووقت الفراغ الذي كنا نتحدث فيه وندرس فيه وجوهنا أيضاً ، حيث يقوم كل منا بدراسة وجهة الآخر (فقد كنا نجلس إثنين - إثنان تطلع في وجوه بعضنا البعض) ، وإشارة الطفولة وبهجتها التي كانت مستحوذة عليّ مثل صفاري وذلك إبان مرورنا خلال الأنفاق التي يخيم عليها الظلام الحالك ، علاوة علي سعادتي بوصولنا هناك ومشاركة مغامرة القطار مع جدي وجدتي .

إليك ما قد استطاع أولادي تذكره: بريان: "انا لا أتذكر حتي الرحلة نفسها" فقد كان صغير للغاية . وقال برت: "ليس كلها أتذكره ومع ذلك أتذكر رحلة العودة إلي المنزل من البوكيرك

بمفرد ذات مرة بالقطار" وقد سألته: "ماذا علق في ذهنك بخصوص هذه الرحلة ؟ " "ما علق في ذهني هو تواجدي في القطار لفترة طويلة هذا كل ما استطع تذكره من هذه الرحلة".

فما هو الدرس من كل ذلك؟ إنني أتذكر للغامرات الجميلة والسيئة والمشكوك فيها ، والتي قمت بأدائها مع أولادي ، وذلك لأننا استغرقنا وقتاً في أخذهم. وقد تساءلت هل لدي قصص عالقة في ذهني أستطيع سردها ، وروايتها ، سواء كان هناك من يتذكروها أم لا .

(175) رحلة شخص بمفرده

ذكرني برت في الآونة الأخيرة برحلة القطار التي قام بها. فقد قال أنه سافر من البوكيرك شمال المكسيك راجعاً أدرجه ، وذلك بعدما زار جده وجدته. وقد أدى استرجاع الأحداث الخاصة بالرحلة التي قام بها إلى تنشيط ذاكرتي، حول الرحلة التي قمت بها وأنا في المرحلة الثانوية . فقد سمح لي والدي بالسفر من ولاية إلينوي إلى ولاية كاليفورنيا لزيارة ابن عمي.

يمكنني تذكر تفاصيل كثيرة من الأحداث التي واجهتها في تلك الرحلة وذلك لأنها كانت في موسم الإجازة وكان القطار في ذلك الوقت يجمع بالجنود ، الذين هم في إجازة لزيارة أسرهم . وقد قمت بالدردشة مع هؤلاء الجنود. ويمكنني أيضاً تذكر الأحداث التي عاصرتها أثناء ارتدادي أدرجي (التي كنت اتطلع للقيام بها لأسباب معروفة واضحة لدي) ولكن كانت هذه الرحلة مشبعة ومغنية للأمل ، وذلك لخلوها من الجنود في هذه المرة أو حتى لخلوها من الأفراد الذين يتوافر فيهم عنصر التشويق والإثارة ، وبدلاً من ذلك كنت قابع بجوار إحدى السيدات التي ظلت تشكو لمدة يومين من أولادها اللذين كانوا يمرون في تلك الفترة بمرحلة المراهقة .

والسبب المحبب لدي هو معرفتي بأن أولادي وأنا قمنا برحلات متفردة لما نزرخ به من مشاعر الثقة الموجود بينهم وبيننا كبآء. وهذا لا يعني أنه لم يكن هناك أي درب من القلق بخصوص السماح لأولادي للقيام بأي رحلة بأنفسهم ويدون اصطحابنا (نعم أنا أتذكر هذا أيضاً) ولكن قلق الآباء لا يتعارض مع التقلم والنمو الطبيعي للحياة التي نعيشها ، فإن أولادنا بدءوا

النمو بصورة طبيعية ومن ثم فإننا في حاجة إلي إدراك ذلك.

(176) ما هذا ؟

إنها مسألة ذوق شخصي. فقد تصادف أنني كنت واحداً من هؤلاء الأولاد الذين لا يفهمون بيكاسو. فقد كنت أرى الصخور اللامعة وفن الثلاجات أكثر جمالاً من أي عمل يقوم به ولكن من الواضح أنه يحظى بإعجاب العالم باعتباره فنان عظيم (وهو بالتأكيد له قيمة عالية لدى من يدفعون أموالاً طائلة لاقتناء أعماله).

وعلاوة علي ذلك لم تصادف لي معرفة العديد من أسماء الفنانين المشهورين ، بالإضافة إلي أنني لم أتعلم بالقدر الكافي الذي يؤهلني لتجديد الحقة أو الأسلوب ، ومع هذا لم يمنعني ذلك من الاستمتاع بأعمالهم المتواضعة (ولكن بصوت عالٍ) بل ودراستهم، والتتبع في ألوان الإبداع والتنوع هذا فضلاً عن قيامي بإبداء آرائي المتواضعة.

ربما قد تكون مثلي أو ربما قد تكون مختلفاً عني . وربما قد يصدمك ما يترأى لك من جهلي. ومن المحتمل أن اجدك تتمتع قائلاً . لو كنت أنا ذلك الجاهل ، بالتأكيد لن أخبر أحد بهذا ! إن ما يهم ليس بالتأكيد رأيك تجاهي : ولكن الأمور التي تهتم هي أنك تمتلك الشجاعة الكافية للاعتراف بنقاط جهلك الشخصية.

وإذا كان الأمر يتعلق بالفنون الجميلة ، لا تجعلها تقف عائقاً أمامك في إتاحة الفرصة أمام أولادك لرؤية ومعااصرة مستوى عالٍ من الثقافة ، مثل متاحف الفن، والأوبرا، والمسرح . فأطفالك ليسوا مثلك ومن المحتمل أن يستقبطهم شيء لا تشعر حياله بأي درء من الميول . حيث إنها ربما تكون واحدة من الأشياء التي تروق لهم . ومن ثم سيضطرونك لقبوله.

(177) نحن نتجول هنا وهناك

عندما كبرت بدأت أسترجع ذكرياتي مع أخي جيم الذي كان يقوم بقيادة عربة يجرها حصان مبارياً والدي في إحدى حلبات السباق التي توجد في إحدى الأماكن المستأجرة . وقد عثرت في

الآونة الأخيرة علي بعض الصور الخاصة باخي إبان قيامه بقيادة هذه العربة والتي ساعده والذي في بنائها في المزرعة. (وكنتم منشغلاً في ذلك الوقت باللعب مع الفتيان).

وأنت لم تصبح شيخاً كبيراً لكي لا تقود هذا النوع من العربات. وماذا يحدث إذا اندفعت إلى أعلى وسقطت علي مقعدك في الوحل؟ وهذا من شأنه يجعل الأطفال يضحكون، الأمر الذي من شأنه قد يقلل من إحساسك بالكرامة ولكن سوف يروق الترحال لأولادك. وأنا يمكنني أن أقول لك الآن أنني أحمداك !

(178) تذكّار

السفر

أخبرتني إحدى صديقاتي ووجهها يعلوه الغضب والسخط بأن ابنها يريد الذهاب إلى ويسكونسن لقضاء أجازة الصيف. فهذه البلدة تصبح بركة الأشجار في هذه الفترة بالإضافة إلى امتلاء بحيرتها بالماء، وثرائها بالموارد الطبيعية التي تذهل وتبهج الزائرين - ولذا فعليك تصور الذين لم يحالفهم الحظ لزيارة هذه المدينة :- الأياكل التي تحيطها الأسوار والتي يمكنك تقديم الطعام لها من خلال وضع النقود في آلة البيع وذلك للحصول علي كرات صغيرة من الطعام لتقديمها لهم، والمناظر الجميلة التي اختفت تقريباً من كثرة متاجر السلع التذكارية وامتعة السائحون الشخصية، والكثير من الأماكن لتناول الأطعمة الدسمة، وعروض الترحل على المياه التي تدفع النقود من أجل مشاهدتها، وركوب الزوارق الباهظة الثمن والذي تقوم فيها بالإنقال من اليابس إلى الماء، هذا علاوة علي تواجد السائحون والزوار بكثرة هناك. فهي بمثابة أرض الأحلام للشباب عند قضاء إجازاتهم.

وقد ضحكتم واعترفت بمشاعر التردد لدى صديقتي. ولكن في نفس الوقت شجعت رحلتهم القادمة، وذلك لأنني سأذكر جيداً رحلات أسرتي التي قاموا بها إلي هذه البلدة. في حقيقة الأمر قد استغرقت لحظة وذلك لتقديم شكري إلي والذي لإتاحتهم الفرصة لي للقيام بشراء العديد من السلع التذكارية السخيفة، (وذلك داخل نطاق ميزانية معقولة وثابتة) والتي كانت

بدورها تذكروني برحلاتنا التي كنا نقوم بها مع بعضنا البعض . وقد شكرتهم علي الذكريات المرتبطة بهذه السلع التذكارية والتي قد أعطوني الفرصة لشرائها والتي أثارت دهشتي . ومن هذه الأشياء أكياس نقود عليها خرزات والتي تبدو كمصنوعات هندية ولكن من المحتمل أن تكون مصنوعة في تايوان ، هذا بالإضافة إلي الدمى الرخيصة التي تروج في "وسكونسين ديلز"، والأحذية الخفيفة ومن ثم فإنني أشعر بمعظم الشكر والإمتنان بهذه الأشياء التي تقوم بتذكيري بمثل هذه الرحلات .

إذا طلب أولادك أحد هذه الهدايا الرخيصة . فما عليك إلا رواية وسرد مثل هذه الأحداث علي أسماعهم . حيث إن مثل هذه السلع التذكارية سوف تذكركم بالرحلات التي قاموا بها مع أسرهم وعائلاتهم . وهي تعني أكثر من مجرد كونها مصنوعة من البلاستيك .

(179) كنوز وشروات الأسرة

في إحدى فترات الظهيرة خابرتني جديتي . وكانت أمي وهي ابنتها قد رحلت عن عالمنا في غضون العام الماضي ، حيث توفيت فجأة وعمرها يناهز السادسة والخمسين عاماً وما زالت جديتي تحتر ، مثلي ، أحزانها لهذا الحدث القريب . وقالت لي :

"يتعين عليك الحضور فوراً وتأخذ هذه المرأة" . ثم لاحظت أنها توقفت عن الحديث وأستطردت في بكائها : "أية امرأة يا جديتي " .

"التي أعلقها في حجرة المعيشة " . تلك المرأة الكبيرة الحجم ذات الحواف المشطوفة والمزركشة زركشة ذهبية اللون" .

ثم قلت لها "ما هو الداعي لقلدومي الآن لإحضارها؟" فردت علي جديتي معللة "لأن أمك كانت دائماً تقول لي اليوم الذي سوف ترحلين فيه سوف يكون الشيء الذي أود أن أتأكد من إمتلاكي له هو هذه المرأة حيث أنها يا أمي تحمل كثيراً من الذكريات لي . والآن ويشكل ساخر ومتحدي لقوانين النظام ، رحلت أمي قبل أن تشهد رحيل أمها التي هي جديتي . الأمر الذي من شأنه بقاء ما كانت تريد أمي أن يكون ذكرى بعد رحيل جديتي عن عالمنا . نظراً لأنني أقرب فرد

في الأسرة، فيجب أن تكون هذه المرأة بحوزتي. ولذا كان هذا هو السبب في استدعائها لي . حيث أنها سوف تستشعر بالراحة والطمأنينة عندما تعرف وتترك أن هذه المرأة قد انتقلت إليّ . ومن ثم هنالك سؤالاً يطرح نفسه "هل هناك شيء ما تملكه في الوقت الحالي يود صغيرك تملكه وأنت مازلت علي قيد الحياة ؟

(180) ماذا تفعل لكسب رزقك ؟

منذ وقت مضى ظهرت عبارة جديدة تقول: "خذ ابنتنا في يوم الاحتفال بيوم العمل". ونظراً لأنني أم لولدين ، أتساءل متعجبة من ذلك النبي الذي وضع هذا اليوم وهل لم يخطر بباله أن الأولاد الذكور لهم معزة خاصة أيضاً ؟

بالطبع أنني ربة منزل ومن ثم فأنتي أعمل طوال اليوم لذا فقد تم الاقتراح بإحضار أولادي للعمل . فهم يومياً يقومون بملاحظة العمل الذي أقوم بأدائه شخصياً وعن قرب. ومن الواضح أنهم سمعوا مثلي من هذه الأيام: وقد يبدو طوافهم معي في المنزل حتى يلحظون ما أقوم بأدائه وعمله غير مجدٍ. فقيامي بأخذهم من جانب الفسالة إلي الحمام إلي أدراج الملابس الداخلية إلى الكنسة الكهربائية ذهاباً وإياباً بينما أهز إصبعي وأبعد خصلات شعري عن وجهي . كانت تبدو، من وجهة نظري تجارب سلبية (هل يمكنك أن تتخيل أن تكون طفلي في مثل هذه المصيبة في أحد الأيام؟)

أخذني أبي إلي مكان عمله عشرات المرات وذلك عندما كنت صغيرة ، قبل أن يخترع أحد فكرة الإجازة. ومن وجهة نظري أن الإجازة وسيلة لتذكيرك بأن أطفالك يريدون أن يعرفون كل ما يحيط بك - ومن ثم ليس لديك الرغبة والحاجة في أن يتم تذكيرك بمثل هذا الأمر؟

(181) مكتبة لكل فرد في الأسرة

كنت أتمني إلي إحدي الجماعات في فترة من فترات حياتي ، وكانت هذه الجماعة تطمح إلي عمل تفسير في حياة الأفراد الذين يقطنون أرجاء هذا العالم. وقد كان عمل برنامج للقراءة هو أحد مشروعاتنا التي كنا نحلم بها على الصعيد المحلي وذلك في المناطق الفقيرة والمعدمة. وقد

كان الأفراد يوقعون للعمل كمتطوعين ليس فقط للقيام بالقراءة كل أسبوع للأفراد الذين يعيشون في إحدى للجمعات السكنية المعنية، ولكن لتزويدهم بالكتب التي يمكن أن تظل بحوزة هؤلاء الأولاد حتى نهاية الموسم. وبعد حضور الأطفال عدة اجتماعات يتم تسليمهم أحد الأرفف الخاصة بالكتب والتي تحمل قطعة من الخشب محفور عليها اسم كل طفل وقد تم تصميم مثل هذه الأرفف يدوياً بواسطة المتطوعين أنفسهم.

إن الرف أفضل فكرة يتم تقديمها لأولادك ! فبالها من فكرة عظيمة يمكن من خلالها أن تجعلهم يدركون أهمية الكتب ونفعها، وأنهم أيضاً يستحقون أن يكون لكل منهم رفاً للكتب الخاص بهم.

(182) خلط ورق اللعب

وقت النوم

(مقدمة من رينيه باركر):

إذا تمهدنا بالبحث عن حلول، فسوف نعثر عليها.

* * *

يلغ الفارق العمري بين ولدي سبع سنوات وهما دائماً في مراحل نمو متباينة ومختلفة، الأمر الذي من شأنه مواجهتي للمتعاب عند محاولتي تحديد موعد محدد لنا للنوم. فابني الأكبر يمكنه السهر لمدة أطول من أخيه التي تصغره، ولكن أخيه مازالت في حاجة إلي تواجد أي شخص بجانبها حتى يغلبها النعاس. فقياسي بالقراءة بصوت عال وجهوري له يجعلها لا تنام، وقيامها بطرح الأسئلة.

وقد حاولنا في إحدى الليالي أن نقوم بلمب الورق، وقد تم استشارة ولدي ودفعه لإظهار قدراته الرياضية ومهاراته الاستراتيجية، وقد استطاعت ابنتي النوم صاغية للهمس الذي كان يدور بيني وبين ابني وصوت الورق أثناء خلطه. وقد سمعت الكثير عن المدرسة والأصدقاء أثناء فترات لعب الورق وذلك بصورة أكبر مما كنت أسمعه من قبل أثناء تناولنا للطعام أو حتي ركوبنا للسيارة. وبدأت أضغ ورق لعب جديد في الجوارب التي نقوم بشرائها عند حلول الكريسماس،

أو في سلة عيد الفصح وتدريباً بدأ بتعليمي ألعاب جديدة قد قام بتعلمها. وقد خلق لعب الورق مع والدي أرضية مشتركة بينهما الأمر الذي كان ينطوي علي النفع العظيم له خاصة في المرحلة الثانوية.

ويمكن القول بأن أي نوع من اللعب يعتبر سبيل جيد لإقامة علاقات مع الأجيال المتعاقبة، ومع هذا فإن الأوراق سهلة الحمل ، علاوة علي أنها تقدم تنوع حريض القاعدة لإظهار المستويات المختلفة من المهارات والاهتمامات. فيمكن لمجموعتين من ورق اللعب أن تجعل الأسرة لا تشعر بوجود إنقطاع للتيار الكهربائي، أو يوم الإجازة الذي أفسده مطول الأمطار أو مناسبة للشميل.

(183) احتتم من العاصفة

يوجد العديد من الكتب التي تحتنا وتحفزنا علي إيجاد مكان مقدس في منازلنا ، المكان الذي يمكننا فيه الارتداد والخلود إلي الراحة. يقترح عمل أماكن يمكننا فيها العبادة والتأمل وهناك بعض آخر ينصحنا علي إنشاء بقع مريحة ، حيث يمكننا فيها التفكير والقراءة بصورة هادئة تخلو من أي ضرب من الإزعاج. والفكرة الأساسية هي أن عمل مثل هذه الأماكن سوف يفجر بداخلك الكثير من المشاعر عندما تدنو منها ، بالضغط مثل ما يحدث عندما تلمس يدي مقبض الباب السحري الخاص بمكتبي، فتنتلق طاقاتي الإبداعية. "إنه كان القلح وقد قمت بشرائه من إحدى أسواق السلع الرخيصة أو المستعملة وذلك في مقابل خمسة جنيهات ، ولكن لن يمكنك إتقاعي بأن هذا القلح ليس قدحاً مسحوراً ومن الأفضل لك أن لا تحاول ذلك ".

حاول مساعدة أطفالك في تكوين صورتهم الخاصة بالمكان التي اصطلاح علي تسميته بمكان الخطوة (انا لا تحدث عن الكرسي الذي أجلس عليه أثناء فترة الراحة)، ولذلك إذا كانوا في حاجة إلي حيز يسعهم ، سوف ينصرف فكرهم إلي ذلك المكان ، حيث أن هذا المكان عبارة عن السائر الواقعي من العواصف التي سوف تجابههم وتهدهم وذلك عند تقاوم الأمور وتعاضمها. ويمكن أن يكون هذا المكان يشبه في بساطته كرسي تم دهانه بلونهم المفضل علاوة علي زخرفته وزركشته باستخدام سمات معينة ومحددة.

(184) الانفصال

عدم التواصل

قمت بمشاهدة إحدى البرامج التي أذاعتها إحدى القنوات المحلية والتي كانت تتحدث عن الأطفال والمشاعر الخفية لديهم . ومن هذه المشاعر علي سبيل المثال مشاعر الغضب والتأسد علي الآخرين . وقد كان الموضوع الذي تم مناقشته هو إخفاء مشاعر الحزن والتأكيد علي النظرية التي مؤداها إننا في حاجة إلي التوقف عن القول "سوف يظل الأطفال أطفالاً". هذا فضلاً عن استخدام هذا كذريعة لتبرير القسوة . كما يستحوذ علي الآباء مشاعر القلق علي تصرفات وسلوك صغارهم ، حيث أن الأولاد يحسون بداخلهم عدم التقدير لذاتهم . علاوة علي تملك الرغبة في الانتحار أحياناً . وهناك البعض الذي يدفع الأشياء - والأشخاص - لينفث عما بداخله . في حين نجد أن البعض الآخر يعمل حتى لا يشعر بأي شيء ، ويمكن القول بأن معظم هؤلاء يشعرون بأن الجميع، من الآباء والمسؤولين في المدارس لا يأبهون بهم أو بمشاعرهم الحساسة أو حتى لديهم الوقت للدفاع عنهم أو فهمهم، أو السماح لهم بمجرد المحاولة.

دعني أقول ذلك: إن عبارة: "لا يوجد ترابط مع والدي" أو مع الأشياء التي يكون لها نفس المعنى، عادة ما تتكرر كثيراً. ولا احتاج للمزيد من القول.

(185) احذُ حذو القائد!!

تبع أرفق المكتبات بالخبراء الذين يقدمون ما نحتاجه لأداء أي شيء نريد أن نقوم بعمله ، وفي معظم الوقت أفكر في هؤلاء الآباء الذين يريدون تعلم ركوب الخيل بدون سرج ، متجاهلين بذلك الأجهزة والمعدات الغالية علاوة علي الأفكار .

ومع هذا توجد كتب تنطوي علي أفكار أصيلة وبالتالي تعزز من رحلتنا، ويمكنها تعزيز وتقديم الحافز لرحلتنا علي هذه الأرض في كنف أسرتنا . (بالطبع أود أن يكون الكتاب الذي نقوم الآن بقراءته هو إحدى هذه الكتب) . فبعض من هذه الكتب تقدم لنا مجموعة من الطرق التي يتعلمها صغارنا ، وشخصياتهم المختلفة والنخ ... هذا من الممكن أن يكون له وقع وأهمية،

خاصة إذا كان لديك طفل يختلف عنك تماماً ، علاوة علي فقدان أية وسيلة للتواصل معه ومن ثم تفهمك وإدراكك لضرب مختلف بمعناه الأشمل ، يمكن أن يقدم يد العون والمساعدة لك في فهم واستيعاب ابنك.

وقد قام أحد أصدقائي بتلخيص كل هذه الاكتشافات والنتائج في استخدام واحد عملي مثل: لاحظ كيفية تحدث طفلك مع الأطفال الآخرين . وإذا كان ابنك يتحدث بجانبك فإنه يتعين عليك الإصغاء لحديثه أيضاً جانباً إلي جانب.

(186) أكثر من مجرد أم

كنت أتحدث مؤخراً مع أحد الأصدقاء الذين عانوا الكثير في حياتهم، حتى السجن . وقد قال عندما تزداد الأمور سوءاً . كان غالباً يتذكر الأشياء التي علمته أمه إياها عندما كان شاباً صغيراً. فقد قامت أمه، التي توفيت الآن، بتربيته ولم تزوج قط بعد وفاة أبيه.

وقد كان يجمعنا شيء واحد وهو اعترافه بجميل أمه وتقديره لأمانيها حول جزء من حياته. وقد شرحت له كيف انجذبت لوالده وقامت بينهما علاقة كانت نتيجة أن حملت وقد كانت تعلمه من خلال حديثها الصريح عن رغباتها في فترة الشباب وكيف أفضت بها هذه الرغبات . وقد كانت نعمة الاحترام والتقدير الذي كان يعقب بها حديثه جعلتني أدرك في الحال أهمية تعليم الأطفال أننا نستحق أكثر من كوننا آباء وأمهات . وأنا في حقيقة الأمر لا أتحدث هنا عن أمور ذات طابع جنسي ولكنني أشارك بقوة الذين يستحقون أكثر من كونهم آباء وأمهات . وبعد وفاتها برده طويل ، كان اتصاله بأمه، المرأة وليست الأم، واضحاً وضوح عظيم لا يرفي إليه الشك.

(187) العدل

إنه ليشير اهتمامي عدد المرات التي سمعت فيها شخص ما يقر بأنه أصبح أكثر قرباً من أحد الوالدين بعد وفاة الآخر ، تقريباً كما لو أن الأمر استدعي إغلاق أحد البوابات قبل أن تفتح

الأخرى. بالطبع إنه لمن الطبيعي أن يكون أحد الوالدين أكثر اجتماعية وقرباً من الآخر. لكن إذا كنت هذا الشخص الاجتماعي والسهل في إقامة الروابط معه تأكد أنك في حماسك، ونشاطك ووفرة اتصالاتك لا تشغل الحيز أمام الطرف الآخر (أحد الوالدين) فلا يجد مجالاً للتوصل.

ماذا ؟ فانت تقول أنه لا يبدو عليهم الاهتمام أو ليس لديهم الوقت ؟ فقط تراجع قليلاً وانسح الميدان وترب ما يحدث . ربما يمكن أن تذهب أبعد من ذلك بترتيب فرص وأنشطة لست متواجداً بها (لقد سمعت هذا اللهاث).

إذا كنت ذلك الشخص المسالم الذي يسمح للطرف الآخر أن يجعل نيران التواصل تزداد اشتعالاً، فائق بالقليل من القطع الحشوية علي النار، حتي لو كانت صغيرة في البداية . الأطفال ينمون ويتطورون من خلال ما يتعلمونه وما يشهدونه . إذا كان لطفلك أبوين، تأكد أنهما يتفهمان أن كليهما يرغب أن يكون مشاركاً فعالاً في حياته.

(188) مخلفات الزوجة السابقة

الأسر المختلطة

عندما تزوجت أنا وجورج اصطحبت ولدي البالغ من العمر أربع سنوات وبقياً زواج فاشل معي . لم يحلم جورج البالغ من العمر الثلاثين عاماً إطلاقاً بقتاة يخطبها من قبل . وقد كان علينا القيام بالكثير من المواءمة.

بالطبع كان أحد أكثر جوانب التكيف يتتنا هي القيام معاً بأبوة (برت) . وبمعنيين بقطتين ومسئولية نامة أخذ جورج علي عاتقه دور الأب بنشاط متى أتيح له ممارسته . فكثيراً ما استرجع ذاكرتي معتقدة أن بعضاً من الصدمات في العلاقة بين جورج وبرت كانت ترجع إلى أن جورج لم يربي طفلاً من قبل . وكانت هناك أوقات قليلة أجدها فيها نفسي أفكر بجدة قاتلة - لو كان هذا ولدك من البداية" ... ثم انجبتا بعد ذلك ولداً.

يا الله!! هل كنت أنا الشخص الذي يجب أن يتعلم إن نفس القضايا بين جورج وبرت والتي اعتادت أن تطحنني كانت نفس الأمور بين جورج وبراين. لم يكن الأمر على الإطلاق بسبب

كونه زوج الأم . ولكن كانت المشاهدات ترجع لكونها أمور بين رجل ورجل علاوة على بعض التصادمات في شخصية كليهما .

الأبوة البديلة مثيرة للتحدي بدرجة كافية دون أن تجعلها الأبوة الطبيعية أسوأ . فلا تضع الافتراضات . أعرضي سمعك الآن : لا تضع فروضاً لعلاقة يصادفها بعض النخبط . يجب أن يكتب لها أن تشق طريقها . حاول عرقلة الطرف الآخر حتى لا تجد نفسك بين شقي الرحي .

(189) أكثر من مجرد النجاح

طريقة عظيمة للارتباط مع طفلك هو أن تصطحبه معك للخارج في موعد . ليست هناك حدود لاحتمالات الخلاقة عند تحديدك موعد ليلي مع أطفالك . قم بشئ متفرد . ولكن أكثر من مجرد تناول البيتزا والآيس كريم (علي الرغم أن هذا رائع أيضاً تماماً) . في هذا الشأن الخاص بالأم وإبنها (أو الأب وابنته) لم لا يجعلونه شئ استثنائي يخرج عن المألوف . فقم بالحجز في أحد المطاعم الفخمة (في حدود ما تسمح به ميزانيتك) .

إذا كانت الابنة ، فاجعل الأم تصفف لها شعرها وتقليم لها أظافرها ، أو فعل ما هو أفضل من ذلك مثل أن تحجز لها موعداً في صالون متخصص في الشئون الخاصة بالفتيات . إذا كان فتى ، ربت عليه ، وأعقد له رابطة عنق رائعة وأطلب له زهرة يضعها في العروة هل استوعبت الأمر! كن شديد الولع بالكماليات (ربما تصل للدرجة الانطلاق بالليموزين) .

ليس هناك مبرر لعدم القيام بهذا مع طفلك من نفس نوعك . سمي هذا "ليلة سحر الفتيات ، أو سهرة خاصة بالرجال . ولن يكون هذا مجرد أمسية للذكري ، ولكن من خلال ذلك يمكنك أن تخلق فرصة لتعليمهم الأصول الرسمية للسلوك . إذا عاملتهم أيضاً بكرامة رسمية ، فبذلك قد ضربت لهم نموذجاً يستحقونه دوماً بالتأكيد ، يمكن أن تضرب نموذجاً للاستحقاق دون كل هذا الزغب لكن لا تحاول مرة القيام برحلة أبوية .

(190) بقايا

ذات مرة حضرت مزاد علنياً علي إحدى الممتلكات حيث كنت واقفاً في مطبخ غير مألوف . وبينما كنت أقلب صفحات كتاب طهي قديم للأسرة كان علي أن أكبح دموعي . فعلي الرغم أنني لا أعرف الأفراد الذين كانوا يعيشون هناك، فقد علمت أجزاء من حياتهم وعن أسماء أفراد الأسرة من خلال تصفحي بمتاية صفحات كتاب الطهي الذي بليت صفحاته . كانت هناك وصفات مكتوبة باليد مدموسة داخل صفحات عليها بقع طعام ناشئة مطبوعة وبالية.

كانت هناك قوائم بالوصفات مثل فطيرة بالكريم للعبة مابل، كسرولة ذرة هاريت، وسلطة جيلو لابنة العم سالي، حشو الدجاج لأمي. أما المقادير فكانت مدونة كملاحظات متعلقة بتغيير ربع فنجان من هذا إلي نصف فنجان من ذلك . وكان هناك القليل من علامات (x) الخاصة بالمحاولات التي باءت بالفشل . يمكنك التنبؤ بما كانت تفضله هذه الأسرة من خلال كثرة بقايا الطعام للخلفة في الصفحات .

سنوات من الإعداد والمزج، والتقطيع، وإطعام الأطفال والبطون وتقسيم الخبز معاً. انقضت التقاليد عبر السنين. ولم يتبقى غير الذكريات كل هذا في نهاية الأمر يباع هذا في مزاد في أغراب. علم طفلك أن يهتم بوصفات العائلة . إحكلي لهم تفاصيل تذكرها عما كانت تصنعه جدتك في المطبخ . اسمح لهم أن يساعدوك أثناء الإعداد والخلط، والتقطيع، والخبز. أخبزوا معاً ، قطعوا الخبز معاً، تأملوا أهمية وتاريخ العائلة معاً. إن كتاب الطهي الخاص بالعائلة يستحق مكاناً مقدساً في منزلك.

(191) أشجار سامقة

عندما أنظر خارج نافذة مكتبي في الطابق الثاني أرى قمة الرايتينجة (شجرة من الفصيلة الصنوبرية) الزرقاء الموجودة في الساحة الأمامية ترتفع شامخة فوق رأسي . وقد زدرعت منذ ثلاثين عاماً في دلو سعة واحد جالون. فقد كانت صغيرة في البداية لدرجة أننا اضطررنا أن نضع لها سناداً بجانبها يحميها من السقوط ومن الأطفال وعيهم.

ولدينا صور لها عندما بدأت تنمو أكبر قليلاً، وهي محاطة بوفرة بسطح من نبات البطونية (نبات أمريكي من الفصيلة الباذنجانية) ذو اللون القرنفلي الأنيق والأبيض. إننا نضحك وندهش عندما ننظر إلي تلك الصور القديمة لهذا الطفل الرضيع (النبته) الصغيرة الخضراء ثم نلقي بصرنا من النافذة الأمامية فهي الآن تشغل قاسماً غير ضئيل من الفناء الأمامي وتشمخ مثل الحارس. منارة ذات قوة تدافع بصلابة عن الضيعة بأكملها بينما تأوي برقة الطيور الضعيفة التي تعيش في أغصانها القوية. إنها في عمر إيتا الأصغر.

تحدث إلي صديق مؤخراً عن القلق من انتقالهم المفاجئ بينما كان يعرض علي آخر صورهم الفوتوغرافية. من بين كل الأشياء التي انزعجوا لتركها، وكانت من أصعب الأشياء علي أنفسهم أن يودعوها، هي شجرة زرعوها منذ سنوات إكراماً لابنتهم. وكانت الفتاة تشير إليها في الصورة وقد بدا المزيد في عينيها وهذه أيضاً كان موضعها الساحة الأمامية تشريعاً لها. ضخمة يصعب إزاحتها، وهامة يصعب نسيانها.

انظر حولك. ما هي بعض العلامات لأسرتك؟ تحدث عنها مع أطفالك.

(192) الحواس

لدي ذكريات دافئة ومتميزة جداً عندما كنت أمشط بالفرشاة شعر والدتي. لكم كانت تحب مني أن اصنع ذلك مصففاً إياها علي هذه الشاكلة تارة وعلي تلك تارة أخرى. أجعله تارة مثبتاً مرفوعاً إلي أعلى وأخرى للخلف مما يجعلها تبدو في الحالة الأولى مثيرة للضحك عن عمد ثم محولاً إياها إلى مفهومي عن الفتنة والسحر والتي لا تزال تجعلها باعثة للضحك، غير أنها لم تنفب من ذلك مطلقاً.

كما استرجع عندما كنت أملس علي رأس والدي الصلحاء، وأتلمس الجلد وهو مشيع بلرجة خفيفة بالزيت، وأتبن رائحة الزيوت المصنعة التي تعلق بملابسه بعد العمل مثل رقيق الطريق إلي المنزل كل ليلة.

تلمس! نعم! إنه لشيء طيب أن تعانق أطفالك وأن تصفف وتنظف لهم شعرهم. ولكن، ما

الذي سيذكرونه عن ملاستهم لك ؟ والتثبت باليدين ؟ تقاربهم منك طلباً للمودة والدفء ؟
شذا ما ترتدي ؟ هل مازلت الشخص الذي يبحث عنه ؟

(193) شكراً

إنه لشئ رائع حقاً أن تنال الشكر والتقدير. ولا يعني هذا أن كل شئ نصنعه يجب أن يتم بقصد الإطراء، لكن لا "استطيع أن أتخيل الكثيرين من الراشدين الذين لا يشعرون بالحماس عند سماعهم عبارة شكر بسيطة وصادقة أو إطراء لأداء نتيجة أداء عمل طيب أو سماع عبارة مثل: "إن السعادة تفخرني أن تكون في فريقتي!".

تذكر فقط أن الأطفال ما هم إلا راشدين صغاراً لا يملكون الخبرة الكافية. (لقد سمعت هذه العبارة في التلفزيون أخيراً ويبدو أنها حقيقة بالفعل) كما نتقد حماسهم أيضاً من نفس تصنيف الأشياء التي تسير أمورنا وتلتصق بذاتنا وتشجعنا علي العمل الطوعي مرة أخرى.

تخير لهم أفعالاً صائبة قاموا بها ثم اشكرهم عليها. اشكرهم بوجه خاص إذا لم يكن هذا الشئ قد طلبته منهم (مثل أن يجلسوا هادئين لحمس دقائق، أو يلتقطون لعبة من الأرض أو يتصرفون بلطف مع شخص ما مهما يكن). وإذا كنت مجتاز فترة تعتقد فيها أن طفلك لا يصنع أي شئ بطريقة سليمة، فتخصص الأمر مرة أخرى، ولكن أنظر بعينين حريصتين لتشاهد فقط ما هو إيجاباي.

(194) أفكر فيك

يقتضي عملي السفر والترحال قليلاً. وعندما أكون علي الطريق، غالباً ما اتصل عبر الهاتف بزوجي كل ليلة حتى نتابع الأخبار الغريبة ومغامراتنا وانتصاراتنا. واتصل بين الفينة والفينة بأبنائي عندما أكتشف شيئاً ما أظن أنه سوف يلاقي اهتماماً خاصاً منهم. ولقد اتصلت ببرت تليفونياً منذ وقت قريب عبر هاتف النقال حين كنت أقف في وود ستوك في نيويورك، وقد أخبرته أنني قد علمت للتو أنه قد استمتع بجولة على دراجته البخارية في كاتسكيلز المليئة بالمروج الخضراء. وقد كنت أتمني أن يكون معي هناك ليشاركني متعة اللحظة والمشاهد المبهجة الساحرة وأنماط المجتمع

الفني، وبقايا شباب المدن من الهيز الشواذ وغيرها من القصص المبهجة. وعند وصولي إلي البيت من رحلة أخرى حليشة وجدت ترحاباً كعادتي: وذلك من دقات آلة تسجيل المكالمات الهاتفية في غيابي. حينها تنهدت طويلاً ثم أمسكت بنوتة الهاتف وقلم والقيت بنفسي في كرسي واستمددت أن أكتب قائمة بمن اتصل وما يحتاجون مني. والمثل في الموضوع وجود رسالة من أحد أبنائي جعلتني أشعر بالبهجة:

• أهلاً يا أماء! - هذا أول ما سمعته من صوت ابني برت المبتهج. - فنحن الآن علي عمق 750 قدماً في كهوف كارلسباد وفكرنا أن نتصل بك كتعويج من التفسير لكي نخبرك أين نحن. معك الآن برايان "هاي! هاي! هاي! هاي! باي! باي!"

لقد كانت لمحيته مقتضبة سريعة ولكنها تعبر عن روحه الفكاهية وتنقلاتهما المبهجة التي عرفتني أن ابني يتاولان إجازتهما سوياً و أنهما يقضيان معاً وقتاً ممتعاً، ويفكران في أيضاً. تركت هذه الرسالة علي آلة تسجيل الرسائل بالهاتف لأيام حتي أسمعهما مراراً وتكراراً وبخاصة عندما أشعر أنني في حاجة إلي بعض النشاط.

ومن منا لا يشعر بالنشاط وترفع معنوياته إذا عرف أن هناك من يفكر فيه؟ سواء كان ذلك من خلال الرعاية اليومية أو في إجازة أو في حديقة المنزل الخلفية أو عن طريق مذكرة صغيرة أو مكالمات هاتفية.

(195) اكتشاف ثم تبرع

قد يشعر المرء بالحرية عندما يتحرر من بعض الأعباء والمسؤوليات غير الضرورية. خفف الوطأ وأزل عنك بعض حطام نفسك المتعبّة إذا كنت حقاً تشعر ببعض الضيق. فكم نهناج ونشاط غضباً من حالة غرف أبنائنا بدون أن نفكر كثيراً في كم الأشياء التي توجد في غرفهم - من الطعام التالف والملابس الداخلية والجوارب وقطع الورق وغير ذلك. إنني أتحدث عن حقيقة أن لكل منا أشياء كثيرة.

ولكي نساعد في تنمية حب النظافة والنزعة إلى عمل الخير في نفس الوقت مع العمل في مشروع تعاوني، كرس بعض أيام العام تقوم أنت فيها بتنظيف هذه الأشياء. ربما يجب أن تسميه: "يوم الاكتشاف والتنظيف والتبرع". اصنع الملصقات وعلقها علي النلاجة أو مرايا حجرة الحمام تحمل تحذيراً أو تنويعاً للإعلان عن هذا اليوم. ابدأ في الحديث قبل ذاك عن مدي اغتباطك بالتخفيف عن كامل الأسرة والتبرع بالتنظيف عنهم. خطط أن تتناول الأسرة عشاءها خارج المنزل هذا اليوم للنظافة العامة في البيت حتي تشيع بينهم الشعور بالاحتفاء بدلا من مجرد يوم رتيب.

اطلب من كل واحد أن يشارك بفكرة في الخير تكون من اختياره هو! ففي منطقتنا، توجد العديد من الأسواق التي تباع فيها الأشياء القديمة وكل منها يتكفل به أحد المنظمات الخيرية. وهذه المنظمات تتفاوت من تقديمها الخدمات الأسرية إلي توفير الصحة النفسية والطب النفسي إلي جيش الخلاص. وإذا قررت أن تقيم مزاداً في جارج المنزل عند الانتهاء من مهمة التنظيف قم بتحديد الأشخاص وإسناد المهام وتنظيم العمل وغيرها من المناوبات. وقد يمكنك أن تتبرع بما ستحصل عليه من مال أو حتى جزء منه أو نسبة محدها مسبقاً إلى إحدى المنظمات الخيرية.

(196) أعرفني انتباهك

في بعض الأحيان يكون أفضل السبل لإعادة الاتصال بطفلك هو أن تعيد الاتصال بنفسك. إذا كنت في فترة إحباط كأن تكون على شفا حالة من الاحتياج، فقد حان وقت التحدث إلي شخص ما. وقد يكون هذا الشخص أب آخر مر بنفس التجربة. إرِوه روايتك! شارك معه غضبك المكبوت وأفصح عما في جوفك. وإذا ما نقلت رواياتك بأمانة حتى تلك التي تسبب لك إحراجاً شديداً لأنك تعتقد أنك الشخص الوحيد الذي مرَّ بها من قبل، فسوف تعلم بلا شك أنك لست الشخص الوحيد الذي خاضها. كما أنك بذلك أيضاً تكون قد أعفيت من تتحدث معهم من الحرج بأن يروي لك عن تجاربه.

ومن الغريب والمضحك مدى السرعة التي يمكن أن تبدأ بها هذه اللعبة الإنسانية. وقبل أن تشعر، قد يحو الضحك كل إحباطاتك، وبالتالي يمكنك إعادة ضبط سلوكك واستعادة مزاجك

الأبوي. حسناً! ربما يأتي من المرح الكثير، ولكن المرح أفضل طيب، أليس كذلك؟

(197) اقتنص ما قبل اللحظة

أحياناً نجد أنفسنا وقد أعمتنا حرارة الصراعات مع أبنائنا والتي تنشب بدون سبب معروف. (حسناً! علي الأقل نحن نؤمن أنها معارك من لا شيء!!) بمعنى آخر، نشاط غضباً كيف يمكن أن يلبس أولادنا مثل هذه الملابس؟ ومن المؤكد أننا تحدثنا عن الأدب والاحتشام في الأسرة وهؤلاء الصبيان ونحن نشير طوال الوقت بأصابعنا إليهم وهم يرتدون ملابس مشيرة للسخرية أو بنظولونات تدلى فوق مؤخرتهم. يا ربي!! هؤلاء الفتيات يبدون مثل الماهرات في ملابسهن هذه! وعندما نصحبهم للتسوق وتتنابنا الدمعة والذبول بسبب أذواقهم الفظيعة والافتقار الواضح للذاكرة. ومع ذلك، ألم نعالج هذا الموضوع من قبل؟

وربما لم نكن قد ناقشنا هذا الموضوع البتة!! ولربما قد تحدثنا بعنف! ولربما كان حكمنا الأعمى وآراءنا المشبثة لم تدع مكاناً في أذهان أبنائنا حتى يستطيعوا أن يتعلموا هذه الأشياء بأنفسهم لانشغالهم بتحاشي السهام النارية اللفظية التي نطلقها عليهم حقناً وغضباً.

وأحياناً عندما تشاهد معهم التلفيزيون أو تقود لهم السيارة أو تعمل معهم أي شيء (طالما كان الهدوء يسود الحديث) حيث تتناوب حالة من الرغبة في الأسئلة سل ابنك عن رأيه في هذا الملابس أو قصة الشعر أو أي شيء آخر. فنغمة الصوت مهمة جداً! سلهم عما إذا كانوا يفكرون أن سلوكاً ما أو ملابساً معيناً له دلالة رمزية عن أي شيء. سلهم هل أصدقاؤهم يلبسون هذه الملابس أم لا. فإذا انخرطت معهم في هذه المناقشات بين حين وآخر وفي جو من الهدوء قد تتاح لك الفرصة - أثناء الحوار - لمساعدة أبنائك أن يعيدوا التفكير في الملابس والسلوك من منظور آخر. فقد تعلم شيئاً مثيراً تغير به رأيك في أمور مهمة.

(198) قضاء الوقت معاً

إنك تقول إن أبنائك يشاجرون ويتجادلون ويدفعونك إلى الجنون، كما تقول إنك مريض

ومتعب نتيجة لذلك؟ حسناً إليك تلميحة سمعتها ذات مرة تجعل الأمر يبدو معقولاً: أرسلهم جميعاً إلي كرسي الاسترخاء - وهو أي ركن أو مكان في المنزل، وعليهم أن يجلسوا هناك جنباً إلي جنب حتى يمكنهم أن يعتذروا ويتمنقوا، ويرحلوا في هدوء ومودة. ولقد ابلفنتني إحدى السيدات أن أبنائها لا يقفون عند هذا الحد فقط من التصالح؛ بل يسرون متشابكي الأيدي، ولا يهم من بدأ الأمر أولاً؛ لكن عليهم أن يجدوا حلاً لهذا الأمر.

وربما تتساءل كيف يقربك هذا من طفلك؟ أقول إنك بذلك توضح لهم أنك تقدر قيمة السلام والهدوء بين أفراد الأسرة، وإليك ما يجملك تعالج الأمر؛ لكن عليهم أن ينتهوا من هذا. خذ طفلك وابعد قليلاً عندما تسوء الأحوال بينكما فلربما قضاء بعض الوقت معاً بعيداً عن المنزل سيعاذك على توضيح الأمور واستقرارها. حاول أن تمسك بيد طفلك. وإذا كان من المستحيل تحقيق رغبتك في الشد على أصابعهم الصغيرة، فما عليك إلا أن تغلق عليك باب الحمام وتنتظر حتى تهدأ.

(199) عطلات مذهلة

هناك عطلات رسمية قد تثير دهشتك. هل تعرف أن هناك يوم الطرشي القومي أو أسبوع سلطة البيض، ويوم الأقارب وهناك حتي - سمعت هذا الصباح ذلك الأمر في محطة التلفزيون القومية - ما يسمى باليوم القومي لاصطحاب كلبك للاحتفال بيوم العمل. وهناك كتب وتقويمات تشير إلى المناسبات السنوية للأحداث المهمة في التاريخ (مثل يوم اختراع التفلون Teflon).

فإذا كنت تبحث عن أشياء عظيمة أو أخرى صغيرة للاحتفال بها، أو أنك تخطط لنزعة أو مغامرة، فعليك أن تتزود بالقليل من هذه المصادر. فالمكتبة أو دار النشر المحلية قد يسعدكم القيام بتوجيهك. اجعل ارتيادك لهذا المورد مغامرة جديدة في حياتك، ودع أطفالك يتقنون ما يعتقدون أنه يستحق الاحتفال به، ثم قم بتنفيذ هذا!

(200) فكر بها !

يشعر السواد الأعظم من الناس بالسعادة بقدر عزمهم أن يكونوا كذلك !

إيراهام لينكولن

بتعين عليك أن تفكر في المسألة لوقت طويل وبروية! وبعد ذلك تشاور مع أولادك. وفي واقع الأمر، يمكنك لصق ما توصلت إليه علي باب الشلاجة الخاصة بك أو بداخل الصيدلية أو على مرآتك الخاصة أو على حافة نافذة مطبخك أو على حواف المنضدة للجاورة لسريك أو في ذاكرتك.

(201) فن اللعب

نظراً لأنني أقوم دوماً بالقاء الخطب في المحافل والمناسبات التي يجتمع فيها الآباء فقد أصبح لدي دائماً فرص عديدة للتعاور مع الآباء والإصغاء إلى همومهم ومشاكلهم. والبعض منهم ليس لديه أدنى فكرة عن كيفية اللعب؛ ومن ثم فإنهم لا يتمكنون من مزاوله اللعب مع صغارهم الذين يطلبون دوماً منهم اللعب معهم.

فكثيراً ما يلاحظ أن فترات الطفولة تملأها مشاعر القسوة ومعايرة الخمر والكحوليات، هذا بالإضافة إلي الأحداث والسلوكيات التي تجعل الصغار في حالة من النشاط واليقظة بدلاً من الاسترخاء والراحة - الأمر الذي من شأنه إعطاء الفرصة لخيالهم أن يجمع. والآن أصبح هؤلاء الأطفال آباء يريدون حياة مختلفة لأبنائهم.

ومن ثم، فهناك سؤال مؤداه: " كيف يتسني لنا اللعب؟ " أولاً أعطي نفسك الإذن بمزاوله اللعب، ثم أخبر نفسك بهذا، ثم قم بإقناع ذاتك بأن وقت اللعب ليس مضبغة للوقت أو وقت غير منتج، لأن اللعب ضروري لتحقيق التوازن علاوة علي أهميته في توطيد العلاقة وتعزيزها بينك وبين صغارك (من الممكن قيامك بتحديد خمس عشرة دقيقة ثم تضبط ساعتك وسوف يتسني لك معرفة ميقات انتهاء فترات الإرهاق والتعب لديك). وبناء علي ما سبق، وإذا قمت باغتنام الفرص المتاحة أمامك فسوف يمكننا تقديم إجابات للأسئلة التي ظلت

دوماً محيرة ومغلقة - الأمر الذي من شأنه تسريب الشعور بالوحدة والكآبة إلي صديرونا.

ويجب عليك أن تتحرر ، ولو لمدة خمس دقائق ، من الفكرة التي ترى أن كل شيء في المنزل له مكانه وأن كل شيء يجب أن يوضع في مكانه الصحيح الذي خصص له (فأننا علي دراية بأن القيام بمثل هذا العمل يسبب للبعض متكم الحيرة - الأمر الذي يجعلكم تبدأون القيام بالتلزم والشكوى). فالإحساس أحياناً بالفوضى وغياب النظام شيء جيد في بعض الأوقات.

قم بإحضار كيس من البسكويت، وقم بإخراج قميصك من البطولون، أو قم بالجلوس علي الأرض وقيادة إحدى السيارات التي يلعب بها صغارك محدثاً أكبر قدر من الضوضاء والإزعاج! قم بقيادة هذه السيارة إلي حيث يقودك خيالك. يجب ألا يكون لخيالك حدود. قم بقيادتها إلي آخر فترة في إجازتك.

إنها البداية.

أعط نفسك الفرصة لمشاهدة برنامج "جيران مستر روجرز" فهو امرؤ ماهر في اللعب والتقليد. وانظر إليه كما لو كان أستاذك فسوف يقوم بإرشادك. كن طفلاً، وشاهد وترقب الطفل. قلد الطفل. تعلم!

(202) جمال الفوضى

حصون مصنوعة من البطاطين والوسائد. وأرضية الدور السفلي يملؤها قطع الخشب بغير تنسيق ، والمسامير، والأدوات ، هذا علاوة علي المسامير اللولبية. وعلي الجانب الآخر، يمكن ملاحظة انسكاب ألوان الطعام، والدقيق، والملح علي طاولة الطعام، وهذا بدوره دليل علي القيام بتجارب مثيرة. ويمكن أيضاً ملاحظة مدينة كاملة للعب مبعثرة علي أرضية غرفة المعيشة: مبانٍ، شاحنات، مطعم، مرآب، وغير ذلك من بقايا اللعب والذكريات.

يمكن إعادة النظام، ولكن الآن هو وقت الفوضى!

(203) شئ جديد

قمت ذات مرة بالاتحاق بأحد الفصول التي تعنى بتدريس كيفية استخدام الألوان المائية، (والتي لا تحتاج إلى درجات نهائية أو أية ضغوط) ومن ثم الاشتراك في الأنشطة التي لا تحتاج إلى الكلام. ولم يكن يهم أنني لا أمتلك أي قدرة فنية. (ولكن ماذا يحدث إذا اكتشفت أنني أمتلك مثل هذه القدرات؟! فكل ما أردته هو العبث بالألوان والمياه. علاوة علي رغبتني في التلوين والتجوال واللعب. وقد كانت المعلمة حاذقة، وذلك لأنها قامت بتعليم المرحلة الثامنة (والتي تتماشى مع سرعتي وقدرتي على الانتباه).

وقد كنت أتمنى تواجد صنفاري هناك لتلقي مثل هذه المحاضرات معي. ونشارك بعضنا البعض في الإعجاب بما نبده أو يبدعه الآخرون أو أنه قد يتسنى لك الضحك أو النظر باندھاش علي ما نراه أمامنا. وقد غنيت التحاقي بهذا الفصل الدراسي في الفترة التي كانوا فيها صغاراً، حتي يتسنى لهم الحضور معي. فكلنا هناك نتعلم شيئاً بالتعاون، نعاصر شيئاً جديداً مع بعضنا البعض أو أي شئ يمكنه استقطاب انتباهنا.

وينطبق ذلك أيضاً على لعبة الجولف، لعبة البولنج، الحياكة، الرماية، طريقة إعداد الطعام الإيطالي. أو أي شيء نتعلمه سوياً في مثل هذه المحاضرات التعليمية أو من خلال الفيديو.

(204) الابتسامه الذهبية

(مقدمة من كارين بيكر)

انفقت أنا وابنتي بروكلين التي يناهز عمرها الرابعة، وابني أوسن الذي يناهز الثانية على أن الابتسامه تجعل أي إنسان يشعر بالراحة. ومن ثم كان المبدأ الذهبي اليومي لكل واحد منا هو الابتسامه في وجه خمسة أفراد سواء كنا نعرفهم أو مجرد أشخاص في محل البقالة. فالابتسامه يمكن أن يكون لها مفعول السحر عليك وعلى الشخص الذي يتسم في وجهه، وعليه فنحن نحب الابتسامه.

وفي أحد الأيام وعقب انتهاء العمل أثناء عودتنا إلي المنزل قامت ابنتي بسؤالني: "هل قمت بأداء واجبي اليوم من الابتسامه المناط بي أداؤها؟ ولما كان الإرهاق يملوني، قلت لها ليس لدي

القدرة للقيام بالتبسم في ذلك اليوم. وبدت عليها الحيرة ثم ردت علي معقبة: " لديك صورة لي علي مكتبك، اليس كذلك؟ فقلت لها: "نعم يا صغيرتي!" ثم وجدتھا تستطرد قائلة: " إذا لم تجدي شيئاً آخر تبسمين له، فانظري إلى صورتي فسوف أجعلك تبسمين!".

فمن ذلك اليوم فصاعداً، عندما يشتد بي وطأة العمل، وعندما لا أجد شيئاً ابتسم له أقوم بالنظر إلي صورة ابتني ثم ابتسم ابتسامة واسعة. أنظر، كيف بإمكان الابتسامة أن تجعل أي شخص يستشعر البهجة والسعادة في صدره.

(205) انضم إلينا

حتى لو كان طفلك صغيراً أو مازال يحبو فسوف تستشعر الدهشة عندما تجد هذا العدد الهائل من المصادر التي يمكن بها أن تلاعبه. فالنوادي المحلية مملوءة بالكثير من فصول التدريبات المائية للآباء والأطفال. كما أن محلات الفيديو بها أشرطة عن جميع أنواع التدريبات - من شد العضلات إلى الملاكمة. كما أن هناك أيضاً تدريبات روتينية يمكنك من استخدام طفلك كشغل لتدريبات الرفع والتي يمكن أن تدخل البهجة إلي صغيرك. كما يوجد منصة صغيرة للقفز فوقها قطرها ياردة لممارسة مرضى أوعية القلب، وكذلك الحبال للقفز والأرصعة للسير، والعباشير والأرصعة كروافد للقفز والوثب.

هذا بدوره سوف يفضي إلي تحسين الصحة العامة والنوم والمتعة والضحك بممارسة هذه الأشياء مع أبنائك.

(206) الإحباط هي التفكير

عندما بلغت سن الرشد، لم أتذكر مطلقاً أن أبي كان يقول لي في طفولتي: "حسناً! ماذا سوف يظن بنا الناس؟" ولكن ما كنت أسمعته منه عادة هو: لماذا تهتم بما يعتقد الآخرون بك طالما أنك تعلم أن هذا الأمر صائب وفي موضعه؟

يألها من هبة رائمة! يألها من هبة يمكن توارثها لطفلك!! فهي فقط لا تقلل من الضغوط التي

تقع علي الشباب من الأقران؛ بل تقوم أيضاً بتحريرهم من عبودية الحفاظ علي المظاهر (ففي كل مرة نقوم بالزاهم بما يعتقد الآخرون.. فنحن نعلمهم أن يلعنوا ويخضعوا لضغوط الأقران). فليس من الضروري أن يفعلوا كل شيء من خلال نظرات الآخرين التي يمكن أن تقودهم إلى حياة يملؤها عدم الرضا والكآبة والشعور بالسأم (مثل حيوات هؤلاء الذين لا يجدون أفضل من تناول سير الناس وإصدار الأحكام عليهم وعلى تصرفاتهم).

(207) لا تنتظر مطلقاً إلى الورا

في كل وقت نجلس فيه إلي أنفسنا ونفكر في اللبن المراق، والطفل الذي يسهر لساعات متأخرة أو سوء طباع أبنائنا أو التقرير الدراسي السيء لهم أو العودة للمنزل بعد الوقت المحدد أو النرجسية والأنانية لدي أطفالنا الذين لا يبنون اللعب مع غيرهم أو أي شيء آخر نقوم بانتقائه لنستمر حالة البؤس التي قد نحيها فلئنا في كل ذلك نبعث برسائل. وهذه الرسائل مؤداها أن التفكير في ما مضى هو سبيل إلى حياة يحيطها البؤس من كل جانب.

انتظر! يوجد سبيل آخر! فهناك ما يمكن به أن يث روح الشجاعة بالإضافة إلى تقديم يد العون إلي أبنائك المتطلعين للحياة: "في المرة القادمة، أنا موقن أنك سوف تكون أكثر يقظة وحرصاً عن ذي قبل. أو الحوادث تقع دائماً". أو "إني متأكد أن ذلك ليس أفضل ما عندك وأنا متلهف لرؤية ما يحدث عندما تقفز حقاً في المرة القادمة" أو "أنا أعرف أنك طفل أكثر رحمة من المرة السابقة. وأراهن أنك سوف تكتشف مقدار التمتع الكبيرة التي قد نغمرك عندما تتعاون وتشارك في ذلك في المرة القادمة".

فأنا هنا لأذكرك بأن الكبار أيضاً يسقطون ما بأيديهم ولقد رأيت ذلك مرتين في المطاعم في هذا الأسبوع فقط. فإذا ظهرت التنادلة وظلت وراءنا لأكثر من ساعة وهذا ما لا نقبله ولا يقبله صغارنا. فالحوادث تقع، والكبار يسهرون لساعات متأخرة بشكل متعمد. وقد لا يعامل الكبار الآخرين معاملة طيبة؛ ولكن نسامح أنفسنا ونستمر في طريقنا. وهذا علي الأقل ما نطمح إليه.

فعندما تركت منزل أبي بعد وفاته كنت أذرف الدمع عليه وقد كانت نفسي تتمزق وأنا أترك آخر مكان للذكريات وأقاوم رغبة جارفة للعودة مرة أخرى داخل هذا المنزل أثناء آخر نزهة قمت بها علي الرصيف في الحديقة الجانبية، وكنت أسمع صوته في أذني وعقلي . وكنت أستمع لصوته بوضوح وكلماته المأثورة: "لا تنظر إلي الخلف؛ ركز انتباهك علي الطريق!".

إن ردود أفعالنا على توافه الأمور والأشياء الثانوية يمكننا من التعامل مع اللحظات الحرجة التي تمر بحياتنا. فشكراً لك يا أبته! شكراً!

(208) وقت ملموس

في الأعياد والاحتفالات الخاصة بعيد الأب وعيد الأم تمتلئ الجرائد بأسماء الفائزين في مسابقة كتابة المقالة بعنوانين مثل: "أبي الأفضل والأمثل لأن ..."، أو "أبي يجب أن يفوز لأن...". فالأسباب التي يقدمها الصغار والمتعلقة بمدى المشالية التي يستشعرونها في آبائهم تعتمد علي الوقت الملموس والفعلية الذي يقضيه الأبناء مع الآباء. لاحظ النمط الموجود في كل مقال أقوم بقراءته:

- أبي أفضل من يمانق!
 - أنه مشغول جداً؛ لكنه لا يألو وقتاً لـ...
 - يقوم بإخباري عن أشياء من قبيل...
 - تقوم أبي بإعداد أشهي البسكويت لي..
 - تقوم أبي بلمب الورق معي.
 - قامت أبي بتعليمي كيف أغير زيت سيارتي.
- فنادرأ ما كنت أسمع أبي وأبي وهما يتحدثان عن كيفية قيام آبائهم بإخاداق المال عليهما. أو كيفية امتلاكهما علي الأفضل والأمثل والأكبر. أو أن أولياء أمورهم يقومون بتوصيلهم إلي حيث يلهون أو إلى حيث يتعلمون؛ فأباؤهم وأمهاتهم تتناهب مشاعر الخوف والقلق لأنهم يقومون بتقديم يد العون والمساعدة والمناقة والحديث والتعليم.

ومن ثم، قم بقضاء وقت معين مع أبنائك اليوم. فمن يدري: فقد تري تقديرهم وامتنانهم لك منشوراً في إحدى الصحف!

(209) عناق الأصابع

(مقدمة من آلان هاريس)

عندما تستنح الفرصة أمامك وبأي وسائل متاحة فعليك أن تفتنمها
للتعبير عن مشاعر الحب. فليس الأمر معقداً، وليس الوقت متأخراً
على الإطلاق.

كان أبي كيث على مشارف إجراء عملية جراحية وذلك لإزالة ورم خبيث في المخ وكان دائماً مرحاً؛ ولكنه كان قاسي القلب معي. وقد كبرنا ولا يزال بيتنا فجوات وثرات وذلك لأننا لم نفهم بعضنا. ورغم كل ما كان يقدمه لي أنا وإخوتي، كنت أدرك جيداً أنه يضمّر لي الحب وإخوتي كذلك؛ ولم يكن من الآباء الذين يصرحون بحبهم أو يظهرونه بالعناق وكان يخفي عواطفه خلف قدر كبير من خفة الظل والفتنة.

وبعدما تم وضع والدي - الذي كان يناهز من العمر في هذه اللحظة الستين - علي السرير وذلك لإعداده للدخول إلي غرفة العمليات، قامت أمي وإخوتي بالدعاء له وتمنيهم أن يرد الله له العافية. وعندما جاء دوري قلت له: "إنك تستحق الخروج من هذه العملية بكامل مواهبك حتى مع احتمال توقف دروس البيانو التي تعود إلى عام 1928. ولأول مرة في عمري كله يقول لي: "إنني أحبك"، فرددت عليه قائلة: "وأنا أيضاً أحبك!". وقد كان الطريق إلي رأسه صعباً؛ حيث كان مملوءاً بأفراد وأشخاص آخرين، لذا قمت بالضغط علي إصبعه الأكبر كضرب من ضروب المعانقة. ورغم أن العملية قد نجحت إلا أنها كانت لسوء الحظ بديلاً مؤقتاً؛ فقد مات بعدها بقرابة العام؛ ولكن بعد إخبارنا بكل السبل بما لم تتمكن من سماعه من ذي قبل.

(210) اشعر بالقعقة

ذهبت أنا وجورج إلي سباق السيارات بالأمس. فنحن نقوم بذلك مرة واحدة علي الأقل في موسم الصيف؛ لأننا نجد للمتعة في حضور مثل هذه السباقات، ومن ثم فإنني أئذمر وأشكو إذا لم نقيم مثل هذه الزيارات. فانا مفرمة بسباق السيارات؛ ومع ذلك لا أحب سيارات إندي Indy Cars؛ وذلك لأنها لا تحدث أي نوع من القعقة أثناء سيرها علي عجلات السباق. في حين أن سيارات السباق الهارلي وأجهزة كاتم الصوت المهشمة تحدث هذا الضجيج وإذا كنت مكاني لشعرت بمدى الإثارة في هذا الضجيج. وعلى الرغم من اعتقادي بأن هذا الميل قد توارث لدي من خلال الجينات الوراثية من طريق أمي التي قامت بانتزاع الماسورة الطاردة للمعادم وذلك لأنها مفرمة بسماع صوت قعقة السيارات.

فقد كنا نذهب إلي متاجر البقالة سوياً. ولأن أمي كانت تعرف أن ابنتها تحب هذا النوع من الأصوات، فقد كانت تقوم بقيادة السيارة بسرعات جنونية الأمر الذي يجعلنا نضحك ونصرخ؛ حتى يتراءى لنا أن السيارة سوف تنفجر بنا فقد كانت بالضبط مثل هروينا وتسللنا إلي الغابة. وبعد ذلك كانت تقود السيارة ببطء شديد حتى تصل إلي الممر الخاص بالسيارات بجوار منزلنا حتى لا يسمع أي هذه الضوضاء ويتساءل "لماذا لم تفهم أمي هذا حتي الآن؟!"

والآن لا أقوم بالدفاع عن مفهوم "تلوث الهواء" (حيث كان يحدث ذلك في أيام لم تكن نحافظ فيها علي البيئة)؛ ولكني أدافع عن الآتي: "حاول أن تجد شيئاً أنت وأبناؤك تشعرون أنه خاصتكم. شيء لا يمكنكم الانتظار حتى تستعجلون القيام به".

(211) عندما يتحدث الآخرون

دائماً ما أصادف كثيراً من الأقوال المأثورة التي تمجد صدي في نفسي. فالأقوال المأثورة الجيدة مدعاة للإلهام واستشارة الفكر والحمية، وتصيب علي نحو ملائم ما نشعر به، وتعلمنا، وتثري أرواحنا، كما لا تنقطع فوائدها. وقد أضفت بعض هذه الأقوال المأثورة والمقتبسات علي جهاز الكمبيوتر الخاص بي، حتي يظهر منها لي قول مفضل كل صباح. كما سجلت بعضها، وعلقت

بعضها علي لافتات ولصقت بعضها علي جدران حجرة مكتبي. وقد استظهرت بعضها عن ظهر قلب، وأقول منها في أحاديثي نقلاً ونشراً لها.

لتبدأ في إعداد كتيب للأسرة يشتمل علي الأقوال المأثورة، أو لكتبتها علي سبورة مطاطية أو حتي علي السلاجة. علم أبناءك أن تكون عيونهم حادة كالصقور في التقاط هذه الأقوال من بين فقرات الكلام المكتوب. اطلب من كل فرد في الأسرة أن يكتب هذه المأثورات كلاً بتاريخها التي تم تعلمها فيه، ومصدر الحصول عليها. (فقد كنت أتمني أن أكون بقدر كافٍ من الحصافة حتي أستطيع أن أفعل ذلك). في كل شهر، اجمع ما جمعه أعضاء الأسرة من مقتبسات جديدة وشارك فيها الأسرة في مناقشة جماعية. ناقش معهم مدي أهمية هذه المأثورات، ومعناها بالنسبة لك، وما إذا كانت هذه الأقوال حكماً أو فكاهات أو أقوال ساخرة أو طلاس لا سبيل إلي فك مدلولاتها، وشارك معهم قولك المفضل مع أولوياتك وأذواقك وغير ذلك كثير. وبما حسن الصدقة: هاك واحدة من فضلي مأثوراتي قد اشتريتها منقوشة على لوحة مؤداها: "لا تحاول أن تعلم خنزيراً أن يغني؛ ففي هذا تضيع لوقتك وإزعاج لخنزيرك!" وهلم جراً.

(212) الأسلوب السليم للأسر المختلطة

الأسر المختلطة

إذا كان لديك أسر مختلطة، إحرص علي ربط الأسرتين. وسواء وصل طفل للزيارة أو سيعود فيما بعد، وهو يشعر بأن عليه ترك كل مشاعر الحب، أو الطقوس المفضلة أو أحد الأبوين على عتبة الباب يمثل ضربة قاسية لقلب الطفل. إن هذه المشاعر الموجعة لا يمكن قهرها بين الشخصين. وعلى الأقل، فإن ما تسببه من ألم مبرح في القلب قد يملأ قلب الطفل الرقيق بالشعور بالذنب لأنه مستمر في حب والده أو والدته أو يحب والداً آخر غير والده مثل زوج أمه أو زوجة أبيه، وبخاصة عندما يكون حنقك وغضبك واضحاً لا ينكر.

وإذا كنت تجد في نفسك رغبة في الأيحب ابنك الشخص الآخر (زوج أم أو زوجة أب) وتعرب أحياناً بصوت مسموع عن آرائك حتى تحول دون حبه لأم أو أب أو زوج أم أو زوجة أب

حاول أن تعرض نفسك على استشاري في الصحة النفسية. والآن فإن تسميم العلاقة بين الوالد والطفل أو إشاعة جو من الكآبة في المنزل محض خطأ.

فأنا أدرك أن هناك مواقف يجب أن ينقسم فيها الوالد عن ابنه لأسباب حقيقية مثل سوء معاملة الطفل والإساءة إليه. ومع ذلك، فأنا أعني أيضاً إبعاد جروحك الشخصية، والغيرة، ومشاعر الانتقام من التفشي في غير المكان الصحيح. فأنت في حاجة إلى أن تحمي ابنك من أن يكون ضحية لهذا الجو النفسي غير الصحي وجدائياً.

(213) اركع لله

أحياناً تحملك الحياة أمام الإنسان وتسود في وجهه الدنيا فيفقد القدرة علي رؤية الأحداث، ويفقد الأمل، ويتسرب منه الصبر. وتعرف سيسيليا وول ما معني هذا الكلام؛ فقد تشاجرت وتشاجرت مع ابنتها عندما كانت في المدرسة الثانوية. وهي تقول الآن: "لقد أصبحنا قريبين لبعض جداً!" وفي الواقع لا تألو سيسيليا جهداً أن تكون جزءاً مهماً وكبيراً في حياة ابنتها الأسرية الآن. وتقول إن الطريقة للاتصال برحمتك ولا سيما في الأوقات الحالكة المصيبة تكمن في الصلاة. ومزيد من الصلاة! فإن الصلاة سوف تهدي أبناءك وتضفي عليك صبراً. حاول أن تفهم ما يدور في حياة ابنك الصغير، ولا تتركه لنفسه!

وتقول سيسيليا: " حقاً لقد كانت طفلي تريد الحياة المستقلة وقد كان من الصعب علي نفسي أن أقطع هذه الصلات الوثيقة".

(214) طقوس الصباح

لقد بدأت أخيراً ومنذ فترة قريبة أن أهتم بأظافر أصابع قدمي. وفي أثناء حوار تمتع بيبي وبين السيدة التي تعنتي بقدمي تلقيت أعظم النصائح التي استفيد بها في حياتي: فقد قالت لي السيدة أن أمسح ما بين أصابع قدمي عقب كل حمام. وقد استطردت السيدة شارحة مدلول ذلك فقالت: " انتحني بعض الشيء، ثم امسحي ما بين أصابع القدمين ودلكيها جيداً. فهذه الطريقة جيدة

ومجربة في الحماية من جميع الفطريات التي قد تنمو في هذا المكان؛ فقد تلهلين إذا ما فكرتني في هذا الأمر. فكم مرة يهتم أحدا أن ينظف ما بين أصابع قدميه!! فأقضي ما تقوم به أنا نحرك الفوطه إلي أعلي وإلي أسفل علي القدم بأكمله. وقد جربت نصيحتها النظرية في أقرب حمام تناولته بعد ذلك، وقد كانت السيدة علي حق؛ فقد عشت حياتي السابقة دون الاهتمام بشئ علي نحو جيد.

ففي حياتي كلها، أستطيع أن أتذكر أن قلدي قد أصيبنا مرتين فقط بمرض "قدم الرياضي" athlete's foot وأنا الآن في سني هذه، أصابي من بوادر نمو الفطريات بين أصابع أحد قلدي (إنني أعرف ما تفكر فيه! ما جدوي الكثير من هذه المعلومات في هذا السياق!!) ولكن النقطة المهمة هنا أن نعرف مقدار الأشياء التي تتفااض عنها في الحياة بما في ذلك التفاصيل حول أطفالنا! فلو كان أبنائك في سن لا تزال أنت الذي تحففهم بعد كل حمام، تذكر أن تحفف جيدا ما بين أصابع أقدامهم. ومن يدري ماذا عساك أن تحميمهم منه أو ما قد تكتشفه عنهم خلال هذه الطقوس الحميمة والمنهجية البعيدة تماماً عن مسألة القدمين! وإذا كان ابنك هو الذي يجفف نفسه بنفسه، فقل له هذه الدرة من درر النصيح والحكمة. ولا تنسَ أن تضرب له القدوة الحسنة في المنزل أمام ناظريه!

(215) قل ما تريد علي الورق

إذا كان لديك الميل نحو الانفجار غضباً أو في إطلاق "المحاضرة رقم 47 والتي تبدأ عادة بقولك: "لقد أخبرتك بهذا الأمر ألف مرة قبل الآن!!"، فلتكتب ما تريد علي الورق؛ ولا تكتفِ أن تتلهم شفاهة، فعندما تصرخ فيهم دون أن تدون لهم ما تنصح به، فإنهم يعتادون الصراخ منك ويألفون نغمة صوتك الذي يصبح بغياً إلي قلوبهم؛ فالوضوح قد يجد طريقه بسرعة بعيداً عن الهستيريا الصوتية.

ولربما وبعد تدوين شكواك علي الورق قد يزداد حثثك. ومهما حدث بعد ذلك لن يكون له أهمية تذكر!

(216) الابن الوحيد والأفضل

عندما كان بورت يقترب من السنة النهائية من المرحلة الثانوية، تلقى تقريراً عن درجاته لا يرقى إلى المستوى المطلوب (على الأقل لم يكن بالتقرير ما يجعله يستهجن إلى الحد الذي كنت آمل فيه) ! ولأن تقريره وصل من المدرسة بالبريد في منتصف النهار، فقد كان لدي الوقت أن أدرك أنني بحاجة إلي كتابة مذكرة للتعبير فيها عن مشاعري بدلاً من أن أنهار عليه بالهجوم الشفاهي عندما يدخل من الباب. (فقد أكون جيدة في التعبير عن مشاعري كتابة علي نحو أفضل من الصراخ). وقد كتبت علي ورقة صفراء اللون في أحد طرفيها: "من أنا؟"، وعلي الجانب الآخر كتبت: "أهدافي وما أخطط له لتحقيقها". وقد فكرت أنه سوف يكتك بحجرته لساعات طوال متأمل هذه القضايا الصعبة بعد أن رأى تقريره المدرسي. وقد هذا هذا من روعي وجلست منتظرة إياه.

وبمجرد انتهائي من إعداد كوب من الشاي المثلج، اندفع من حجرة نومه وسلمني تقرير المدرسة واختفى خارجاً من الباب. ووجدته ملوناً على الجانب المكتوب عليه "من أنا؟" ما يلي: "أنا بورت هاسكنز، الأفضل والوحيد. أما بالنسبة لأهدافه فقد كانت تتضمن العيش بالقرب من الجبال، والحصول على وظيفة يحبها، وامتلاك كلب، وإن يكون لديه أصدقاء أوفياء ... الخ. وقد حصل على ما هو أكثر من ذلك بكثير. وهو يعرف تماماً من هو. ولكن رغمًا عن ذلك، كنت أنا أمه الوحيدة وشخصه المفضل، الذي أصابني الارتباك.

يقع داخل أعماق طفلك كل الإجابات التي يطلبها منك. لا تفترضي معرفتك بشخصياتهم. والأمور لا يتعدى إلا مجرد مساعدتهم على اكتشاف أنفسهم. وربما يكون كل ما يريدونه هو مجرد سؤال فحسب.

(217) قطعاً تتحقق الأحلام

عادة ما أسمع أولياء الأمور عندما يسألون ماذا يدرس أطفالهم أو ما طموحات أبنائهم من الدراسة عندما يبلغون رشدهم وهم يقولون بصوت أجش على قدر ما أستطيع أن

أتذكر: "ما أهمية ذلك الأمر؟ إنه يريد أن يكون طبال في فرقة (أو ممثلاً أو منتجاً سينمائياً) ثم يتهدد الآباء ويقلبون عيونهم في استهجان، ويقضون وقتهم في تحريض الطفل الساذج حتي يعرف مستقبله في النهاية فبضيتوا له ليله المظلم. وهذا النور الذي يشرق في حياتهم يعلنون له في غضب: "لن نستطيع أن تكسب رزقك بهذا الشكل يا أحمق!!".

وأيضاً، أسمع عادةً متجعي السينما الشهيرين وفناني الطرب والممثلين والممثلات والروائيين يقولون: "كنت أعرف منذ نعومة أظفاري أنني سوف أكون هكذا! تذكر المرة القادمة أنك وانت تتهد أن تعلم كيف تحترم أحلام طفلك. فلكي تتحقق الإنجازات العظيمة، يجب أن يكون الحلم في المقام الأول!

وأثناء ممارسة صملك في احترام أحلام أبنائك، ما هي أحلامك؟ سمعت ذات مرة هذه الكلمات للتعلمة المعني في هذا الموضوع والتي مفادها: "لم يفت الوقت أن تصبح ما كنتَ تمناه في الماضي أبداً!!" آمين.

(218) لقاءات شهرية

(مقدمة من سوزان ماك كولين)

إن تعلم أطفالنا احترام ما نعلمهم إياه هو قيمة في حد ذاته.

أنا وابنتي البالغة من العمر سبعة عشر عاماً كنا نحجز ليالي الجمعة من كل شهر لقضاء ليلة لا يشاركنا أحد فيها . وقد كانت تلك الليالي هي سباق الماراثون في مشاهدة الأفلام السينمائية فكنا نقوم باستئارة أو تأجير أربعة أو خمسة أفلام فيديو بعضها من اختياري وبعضها قد وقع عليها اختيارها ، وبعضها كنا نتفق عليه سوياً ، وكنا نحدد الوجبات الخفيفة والمشروبات المفضلة لدينا، ونطلب عشاءنا من محلات خارج المنزل مثل البيتزا أو كنتاكي، وكنا نقوم بإغلاق باب المنزل ونتجاهل التليفونات ونقترب من بعضنا التماساً للدفء.

كنا نقهقه ضحكاً، ونضحك مرحاً، ونبكي، ونصرخ، وندناش معاً. فقد كان وقت رائع من

أوقات اتصالنا وتربطنا. وكان كل منا يعلق علي الأفلام ما أحييناه فيها وما لم نحب، الحسن فيها والردى، وأيهما يمكن أن نشاهده تارة أخرى، وأيهما لا يجب أن نضيع عليه لحظة أخرى. وفي كثير من الأوقات كان موضوع الأفلام يجلب لنا موضوعات للتجاوز والتحدث الرائع، وكيف ترتبط بحياتنا تلك الموضوعات أو ب حياة من نعرفه . وكانت تستمر للحادثات أحياناً لأيام طوال. كنت أحب القرب الذي نشترك فيه وكيف نصبح أكثر اقتراباً عندما نفعل ذلك . فقد ساعد ذلك علينا على رؤية جانب آخر لم يكن ليدركه بسبب أحداث اليوم .

وقد أدركت مدى خصوصية هذا الوقت بالنسبة لابنتي عندما اتصل بها صديقها أثناء مشاهدتنا للفيلم في منتصفه فاعتذرت له قائلة أنه يجب أن يتصل في وقت لاحق في اليوم التالي لأن الليلة ليلة الماراثون مع الأم .

(219) بدد همومك بالضحك

هل سمعت أمزوجة مؤخراً ؟ هل قمت بفعل شيء من السذاجة بحيث أضحكك ذلك علي نفسك ؟ هل شاهدت فيلماً للرسوم المتحركة قتلك ضحكاً ؟ إن كان أي من هذه الأشياء قد حدث معك، فلنمرر هذه القصص إلى أطفالك ولتسألهم عن أي من هذه القصص قد أضحكهم في هذا اليوم.

شجع على اللقاءات الممتزة بالضحكات. تعتمد أن تكون نموذجاً لهم يهب لهم هذه الموهبة في إضحاك الآخرين . فالمشاركة في الضحك تبدد التوتر ، ويمكن أن تكون فترة انتقالية للعفو ويمكن أن تساعدنا في الإستشفاء وطول الحياة بكل ما تعنيه هذه الكلمات من معاني . وإنني أعتقد أن تنمية روح الفكاهة هذه، والمحافظة عليها، هي أحد المبادئ الأساسية للتربية الوالدية . وكما ورد في الإنجيل فإن السعادة هي طب القلوب ودوائها .

(220) الأفضل يأتي أخيراً

وقت النوم

(مقدمة من لندا بيرك)

بدأت طقوس العمل عندما شرع زوجي في أحد الأعمال المتخصصة في زراعة الحدائق والأماكن الخضراء كعمل إضافي للعمل الأساسي الذي كان يشتغل به من التاسعة صباحاً حتى الخامسة كمهندس . وقد جعلت مطالب جدول عمله من النادر تمضية الوقت مع أولاده . ولم يكن مستغرباً أن نجيده يتناول عشاءه في التاسعة من مساء كل يوم .

وفي ذات ليلة دلف إلي سريريه مع أصغر بناته فقالت له : "أبي : أخبرني عن يومك؟". وقد حاول أن يتغلب على مسحة الإرهاق التي اعتلته ، بسرد مجمل الأحداث والابتعاد عن التفاصيل . فقاطعتة قائلة : "لا يا أبي : أريد أن أعرف كل شيء عن يومك كيف كان ! وبعد ذلك أريد أن أخبرك عن يومي أنا كذلك".

فأصبح وقت النوم تحت دفة الملاءات عادة ليلية لمشاركة أطفالنا ، والاتصال بأبنائنا ، فكانت حجرة النوم هي المكان الذي نخلد فيه إلي السكينة والراحة عند نهاية كل يوم . فقد كانت الحجرة مظلمة ، ولم يكن يزعج الهدوء الذي كنا فيه إلا صوت المروحة وطنينها . وكان كل منا يدلف تحت غطاءه ، ماسكاً بالآخر حتي كانت أرجلنا تتصل ببعضنا البعض . وفي تلك اللحظات قبيل النوم مباشرة كنا نقوم كل منا بأن يحكي عن يومه كيف كان . حتى أن ابنا ذو الأربعة عشر ربيعاً كان يستمتع بهذه اللحظات شديدة الخصوصية بمفرده - أو مع الآخرين بجانب أمه وأبيه .

فعرف أبناءنا أنه مهما كانت حياتنا مليئة بلحظات التوتر والجنون فإنهم يمكنهم الاعتماد علينا في الاستماع إليهم والتحدث معهم ، واحتضانهم قبل أن يتقضي اليوم كله . فقد عرفوا أننا ندخر لهم أفضل ما عندنا في نهاية اليوم .

(221) الموهبة أم الاجتهاد

ولد بربابان طفلاً عتيداً ... وإني أقول عتيداً بكل ما تحمله الكلمة من معان . وإني اندهش

الآن أنني أجد أن نزع بعض بقايا شعر في أنفي أسهل وأقل ألماً من الألم الذي أشعر به إذا حاولت أن أقتع ذلك الطفل العنيد علي التعاون مع الآخرين. (نعم، فالأمر كان أحياناً على هذا النحو من السوء).

أما اليوم فقد صار برايان مهندساً مثل والده . فالتيلدون يصبحون في العادة مهندسين جيدين لأنه لا شيء قد يحدث حتي يقولوا، مهما كان عملهم، إنه عمل جيد. ومع هذا لا يمكن أن يكون المهندسون فعالون تلقائياً مثل برت ومثلي. (ولنفكر في ذلك الأمر لاحقاً، ونزيل مكان الفوضى لاحقاً ومهما تأخر ذلك إلا أننا الآن أكثر فعالية). فبرايان وزوجي هما شخصان منهجيان بطبيعتهما، جبلاً على الحساب والقياس والتخطيط والإعداد والإجراء .

فهل طفلك فعال أم مثل الآلة الحاسبة؟ تذكر، أن العالم لا يمكن أن يسير بأحد النوعين من البشر دون الآخر ، حتي تسير حركة الحياة علي نحو من السلاسة ، مثل العمليات الحسابية التي تجريها آلة الحساب . فإذا ما أظهر طفلك ميلاً شديداً نحو اليأس والإحباط في أن يكون أحد الرجلين - فيجب أن تضع في اعتبارك ما يلي: إن وظيفتك ليست أن تصطدم مع من جبلة الله عليه من الطباع ولكن المطلوب منك أن تستهدف تغيير هذه الطباع.

(222) تلقي الدروس والعبر

في لحظة غير معتادة تماماً ، تبجح ابني الذي في سن المراهقة بكلمات لا تزال تؤثني . فقد كانت تعليقاته قاسية لازمة ، وربما صدرت منه بشكل خاطئ .

فقلت غير مصدقة: "لا أستطيع أن أصدق أنك قلت ذلك لي !! " . فقد كنت مذهولة حتي أنني رغبت أن أرد عليه الصفعة بمثله . وقبل أن أستطيع أن أنبس بينت شفة ، تحدث إلي تارة أخرى .

فقال صراحة وبدون لجلجة : "لقد أصبحت تتحدثين مع أبي بهذه النغمة مؤخراً" . فقد أصبحت أنا وابني نتحدث ، وكان رأسه برأسي وأدركت سريعاً أنني سمعت الحقيقة . فقد سمعت القوة والصدق على لسان ابني . ووقفت من ابني موقف المتهم المدان.

ولكن الكبرياء والأنا العالية هما اللذان دفعاني أن أرد الصاع صاعين ؟ أن أضربه ! ولكني اختلقت لنفسني الأعداء . غرقت في حالة من الإنكار . ألقيت باللائمة علي حالة التعب والإرهاق والإنشغال في حياتي . أبهما كان أثره أقوى عليّ مبدئياً . ولكن من خلال جرعة ضخمة من النعمة التي لا استحقها ، والتواضع الذي جعلني أعترف بالحق وأتلقى الدروس والعبر من إيني ، لقد حان الوقت أن أصبح مسئولة عن نفسي ، وقد كنت ممتنة جداً علي الشجاعة التي انتابت إيني الذي ساعدني علي أن أري الخطأ في أساليب حياتي .

استمع إلي أطفالك فهم يعرفون الكثير من الأشياء .

(223) فنجانين صباح يوم السبت

لا أحسي القهوة ، ولكني أشاهد الناس وهم يهرعون إلي متاجر بيع القهوة الخيرة بالجيد من أنواعها، وهم يطلبون "أجود أنواع البن" . وبينما أشاهدهم علي هذا الحال فإني أدرك أن هناك أكثر من مجرد الطعام في القهوة أو مادة الكافين - إنه أحد الطقوس الشائعة لإضفاء نكهة خاصة علي البن ، وتجعل القهوة ذات مذاق خاص ، (متصفين !! الكافين مادة مهمة في القهوة ، ولكن هناك أكثر من مجرد الكافين) . قد تكون الحياة متعبة حتى أن بعض الصور البسيطة لطرق العمل قد تبعث على الدفء ومرحة بالنسبة للأسر أيضاً .

قم بجولة إلي محل لبيع فنجانين القهوة . دع كل عضو في الأسرة بما فيهم أنت أن يشتري فنجاناً يشعر أنه مناسب له (كأن يشبه سرير الدب اللعبة الخاصة به) . كما يجب أن يختار الحجم المناسب للفنجان . والعمق المناسب (فالفنجانين الدقيقه، الطويلة تحتفظ بسخونة المواد، والفنجانين القصيرة الواسمة أفضل للبعض عند تناول الشراب فيها. علي كل قدره بما يناسب طابع الناس ورغباتهم) . دعهم يختارون الألوان المناسبة ، وكل شيء مناسب لهم في مواصفات الفنجان .

ثم بعد ذلك ، اختر لفنجانك يوماً خاصاً مثل فنجان قهوة الصباح ليوم السبت أو الأحد (أو أي يوم آخر تختاره) . لا تستخدم هذا الفنجان إلا في يوم خالٍ من التوتر والسرعة . فإن رؤية فنجانك وأنت تتحرك به في يوم مقعم بالنشاط ، مزدحم بالعمل - علي غرار الأنواع القوية من

القهوة قد يذكرك بما قد يجد من أشياء تملأ حياتك بالأشياء الجميلة . ثم تحقق بعد ذلك عما إذا كان هذا الأمر سوف يجدي معك .

(224) التمثيل

قمت بإلقاء الخطاب الافتتاحي الرئيسي في أحد مؤتمرات المؤلفين الشباب ، وأمامي 500 طفلاً من الصف الثالث حتى الصف الخامس . ولأن طفلي الآن بلغ الثلاثين من عمره فقد جلست أمام صف من تلاميذ الصف الخامس من قبل ، ولذا فقد أتذكر (أو أتأمل ونحن في هذا القرن) بالضبط ما نوعية الأطفال في هذا العمر . فما تعلمته من ملاحظته في يوم عندما كان الأطفال يقومون بتمثيل بعض المسرحيات القصيرة التي قد قاموا من قبل بكتابتها إن هؤلاء الأطفال حقيقة يرحبون بالتفاعل ، وأن لديهم خيالات خصبه متجددة دوماً . وأثناء قيامي باستجماع أطراف الحديث كنت أضع هذه الأفكار في الاعتبار .

وعند نقطة معينة من عرضي التقديري اعتلى بعض المتطوعين المسرح . وقد قمت بإعطاء كل منهم قطعة من الورق وعليها سيناريو واحد ، وبعض العبارات الداعمة المجهزة للقراءة . وفي ذات مرة كان هناك فتاة ترتدي الطراحة التي ترتديها المرأة ليلة عرسها . (وبالطبع ماج الأطفال وهاجوا ، وأعربوا عن حبههم!) . وطلبت منها ومن عريسها أن يقترب كل من الآخر ، وحيث طلبت من العريس أن يمثل دور المغني عليه . ثم طلبت من الأطفال أن يفكروا ماذا عساه قد حدث له . فما أثنائي منهم من منظومة واسعة من التصورات الممكنة كان مذهلاً .

حاول أن تجد لعبة البانتومايم القديمة . فالاحتمالات والتخمينات سوف تعطيك إشارة إلى ما يمكن أن يسبح في خيال الطفل . وبالإضافة إلى ذلك ، سيصبح الوقت المنقضي معهم عن حب ورغبة ، مليئاً بالحيوية والمتعة .

(225) وقت الاستحمام

عندما يكبر الأطفال ويستطيعوا الجلوس في حوض الاستحمام واللعب فيه (وأنا أقصد شيئاً

مختلف عن ذلك الحوض المصنوع من البلاستيك للأطفال الرضع ، فكري في وقت الاتصال بأطفالك في هذه اللحظات والطقوس الخاصة بعملية الاستحمام . فبدلاً من أن تتصلبي وتنسجي، غيري سلوكك إلى استبشار للمرح وتوقع للبهجة. احضري لهم اللعب ومنشفة وبرية وغني لهم أغنية تتوافق مع ما يتطاير من ماء، وما يصدر عنك من نغمة، فأنت وزوجك (نعم ! كلاكما) يجب أن تحنوا علي ركبكما (وأنتما تتكآن إلى منشفة حتى يمكنكما النهوض مرة أخرى)، ويجب أن تلعبا مع أطفالكما وتدعكما، وتشطفوهما بالماء. فماذا لو تبلتكم بالماء المتطاير ! أنتم لستم مخلوقين من مادة يصهرها الماء. (فليس من مشكلة في ذلك !)

لا تنسيا أن تحففا ما بين أصابع أقدامهم أبداً لا تنسيا ذلك.

(226) الفطيرة بأكلها

(مقدمة من ميكي نيلسون)

أنا وطفلي ابن الحادية عشر أو يزيد نحب أن نقضي يوماً كاملاً في البحث عن الأشياء التي نعملها سوياً . وعادة ما نبدأ الرحلة في البحث عن الأسواق التي تتاجر في الأشياء القديمة، ثم ننظر ماذا هناك. وفي هذا فرصة لنا أن نتعلم بعض الأشياء عن الماضي الذي قد لا نعلم عنه شيئاً. كما تقدم لنا هذه الأدلة الفرصة لرؤية الأنواع المختلفة من الأشياء التي تهمننا بشكل فريد، مثل ولع ريكي بالحفريات والأنواع المختلفة من البطاقات الرياضية (ويجب ألا ننسى محل بيني بينيز Benie Babies !).

وفي آخر اليوم قد نلعب للعب البولنج. فهي لعبة مفعمة بالبهجة والمتعة وتعطي لكلينا الفرصة لأن يعلم بعضنا بعض الأشياء الأخرى. وسوف يقوم ريكي باقتراح أشياء حول الكيفية التي يمكن أن ألقي بها الكرة . وأنا أيضاً أترح عليه كيف يقترب من حارة الكرة . وهذا الوقت أيضاً يعطينا الفرصة للحديث عن الأشياء التي تحدث في حياته بطريقة غير تصادمية. وبدلاً من أن تتدخل الأم وتطفل في شئون حياته في هذه الفترة تقوم الأم والإبن بالاستمتاع بالوقت والحديث عن أشياء تحدث في حياتهما اليومية.

وفي نهاية اليوم ، نذهب إلى محل لبيع شرائط الفيديو ونختار فيلماً يعجبنا مشاهدته نحن الاثنين ، ونعود إلى المنزل لترقد علي السرير ، ونشاهد الفيلم. وهذا الاسترخاء يعطينا وقتاً طيباً للندنو من بعضنا البعض والتضام التماساً للدفع . وحينئذ أصبت أنا في شعر ريكي بيدي أو أدعك قديمه. ويبدو أن ذلك يساعده علي الاسترخاء قبل أن يغمض عينيه التماساً للنوم .
إنني أتذكر هذه الأوقات الجميلة معه . واعتقد أنني حين أصبح امرأة عجوزاً فإن هذه الأيام وهذه الأنشطة المشتركة سوف تكون أكثر الذكريات التي أقضي وقتي مستمتعة في استدعائها.

(227) أنت الذي بدأت

قبل أن ننخرط في السعادة التي تعود علينا من تلك الأشجار الصناعية تنحشر أسرتي داخل السيارة من أجل الحرب السنوية لشراء شجرة عيد الميلاد. وقد أحب أن أستعمل كلمة "التبذير" أو "المغامرة" بدلاً من "حرب"، ولكننا كنا نتمكن أحياناً من أن ننخرط في مجادلات (فالشجرة سمينة جداً، أو قصيرة، أو طويلة أو غالية! أو ملتوية أو دميعة المنظر، أو أياً كانت النعوت التي ننعنها). أو أحياناً قد نتجمد حتي الموت لأنه يتصادف أن يكون هذا اليوم هو أكثر الأيام برودة في العام ، وحتى أشجار عيد الميلاد كانت تتجمد هي كذلك فتتجمع أطرافها من الصقيع مثل ديك رومي مجمعة أطرافه حتى تستطيع أن تحشوه أثناء إعدادها للطهي.

وفي ذات عام كنا نتناقش كيف نحاول أن نحسن أسلوبنا. فكنا نتكلف الابتسامه علي وجوهنا - وكنا لا نري إلا القليل منها لأننا كنا متكسبين بعضنا فوق بعض في السيارة . وقبل أن نصل إلي أول مكان لبيع الأشجار - بحوالي نصف المسافة (ونحن عادة نزور العديد من الأماكن في تلك الأثناء)، انفجر جورج في الغناء، بطريقته التي تخلو من النغم إلي حد ما ولكنها مبهجة، فقد غني أغنية مبتكرة كان مؤداها : "انطلقنا لإحضار شجرة الميلاد - شجرة الميلاد يا شجرة الميلاد!!" وانخرطنا جميعاً في الضحك لمدة أسباب (لم يكن الغناء من طبع جورج) وكل عام نلي ذلك، كنا في وقت ما أثناء مغامرة شجر أو شجرة عيد الميلاد إما أن نذكر هذه الحادثة الطريفة، أو ننخرط في ترديد تلك الأغنية السخيفة.

فالموسيقى تهديء من روع أقصى الحيوانات، كما يقولون. فرمما كان اختراع أغنية للأسرة لأي مناسبة قد يصبح من الأشياء المفضلة لأسرتك. ويساعد على إنهاء أي صراع أسري.

(228) شئطة المفاجآت

أثناء سنوات نموي، ومتي كنا نتسوق في أحد المتاجر التي تبيع شئط السوق، كان والدي يشترون لي واحدة. وكنا لا نزور هذه المتاجر كثيراً، ولكن عندما كنا نفعل كنت أستيقن في نفسي أن لحظة ساحرة سوف تحدث في حياتي.

كنت أقف وأنظر إلي كل الشئط (وأحياناً الصناديق) وكنت ألتقط كل واحدة على حدة، وأفكر في وزنها واحتمالات ما قد تنطوي عليه، متخيلاً ما سوف يكون بها من كنوز قد أعثر عليها صدفة عند البحث في بقية البضائع في هذا للحل. فلا أكاد أذكر كنزاً واحداً معيناً ولكني لا أعرف ماذا تخبيء عنه تلك الصناديق كلها. كنت عادة أخرج من ذلك كله أشياء جميلة وأخرى محل للنسائل. ولكن في أسوأ الفروض لم أكن أحتاج إلي شيء من كل ذلك! ولكن لاشك أن هناك من كان في حاجة إلي هذه الأشياء، ويمكنني أن أعطيها هبة أو أتبرع بها لإحدى محال بيع الروبايكيا أو حتي لجهة تجمع الأموال الخيرية.

وكنت أتبع هذا التقليد نفسه مع أبنائي وأحياناً أخرى كنت أضعها لهم وكأنها أحد هدايا سانتا كلوز. وكنا نضحك سوياً، وترقب ونكتشف. فماذا تنتظر أكثر من ذلك من شيء تشتريه بأقل من خمسة دولارات؟ (أحياناً قد لا تحصل فيها علي شيء إلا الحلوى!).

(229) خطوة خطوة

فلتأخذ جولة قصيرة! ولكن إذا فعلت ذلك فلتصطحب طفلك معك. فالمشي فرصة مهيئة للأعصاب بانية للجسم موسعة لشرابين القلب، وهي فرصة قد لا تسنح للتحديث في أمور قد يصعب التطرق إليها في حالة الجلوس متقابلين، وفي محاولة متعمدة لتعلم شيئاً جديداً عن طفلك. فالمنظر التي تراها والتجوال الذي تقوم به يوفر فرصاً كبيرة للتحادث مع طفلك.

(230) الحياكة من أجل ثم الشمل

قام صديقي لاري تيرنر بوصف أحد أيام العطل التي قام فيها بجمع شمل أفراد عائلته الكبيرة سوياً. حيث قام خلالها بتجميع شمل أبنائه وزوجاتهم وأبنائهم حيث كانوا يحملون القماش المقصوص والخيوط ويصعدون بها السلالم حتي يصلون إلي الحجرة التي تمكث بها دونا زوجته والتي تقوم بحياكة هذه القطع. ثم يعيدون بعض المنتجات التي تم تنفيذها إلي أماكنها حسب التصميم. وفي تمام الساعة الثانية صباحاً كان اللحاف قد انتهى.

بالها من فرصة عظيمة لجمع شمل أسرته الكبيرة. فكل ما تحتاجينه هو شخص يستطيع استخدام ماكينة الخياطة في صنع لحاف بسيط للأسرة بدون أهداب أو كشكشة وبمربعات كبيرة. اطلبي من كل شخص (أو ابعتي إلى منازلهم إذا كانت الأسرة ممتدة عبر البلاد) أن يحضر بقايا الأقمشة من محلات بيع الأقمشة أو البحث عن الأشياء المطلوبة في الملابس البالية التي يريدون التخلص منها. كما يمكنك تقسيم العمل بين قص وتنظيم وخياطة. كما يمكنك أيضاً إرسال اللحاف للحياكة بالخارج إذا لم يملك أي فرد من أفراد أسرته ماكينة خياطة.

إن الإتقان والجمال ليس الهدف. ولكن الهدف يكمن في ربط شمل الأسرة وتجميع أفرادها. ويالها من هدية عظيمة لوالد هذه الأسرة أو لوالدتها أو لأي شخص مريض في هذه الأسرة، عندما يجدون أجسامهم وقد التفت بمجهودات (وأقمشة) جميع أفراد الأسرة.

(231) عزلة الشيخوخة

كثيراً ما نصف أحد الأقارب بأنه بعيد من حيث درجة القربى، وقد أصبح كثير من الأجداد يتمتعون بهذه الصفة أيضاً، وأنا أعرف الكثير من الأجداد يقومون بتربية الأحفاد (قد يكون بعضهم قد قرأ هذا الكتاب). ولكن ما أقصده بحديثي هذا أن معظم الأجداد اليوم قد بعدوا كثيراً عن مجال رعاية الأبناء اليومية. وأعتقد أن هذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل كثير من الأجداد يرددون عبارات الذين سبقوهم حيث يقولون "أن شعور الفرد بأنه أصبح جداً شعور جميل للغاية لا يعادله أي شعور. فهذا كل مايطمح إليه المرء وهو أكثر من أي شيء سمعته. وأن هذا الشعور

يجعلك تمنى أن تصبح جدياً في أقرب وقت ممكن".

والسبب الثاني الذي اعتقد أنه يجعلهم يفرحون بها هو أنهم خبراء موسمين. فقد تعلموا كيفية تحديد الأشياء التافهة حتى لا يثيروا أية مشكلات من لاشيء. فلديهم حكمة الإدراك المؤخر. مثل المقولة التي تعني: "لا أحد يموت من أشياء تافهة". فلديهم القدرة على التخلص من الأشياء الضارة.

تحدث إلى الأجداد، واسألهم ما الذي كان يثير غضبهم كأباء ويتمنون الآن لو لم يحدث ذلك. افترض أن لديهم الحكمة لنقل معرفتهم لأنهم عاشوا نفس الموقف مسبقاً - وهو موقفك الآن. وعليك أن تضع في اعتبارك أنهم يمسون بمفتاح العلاقات السعيدة مع أطفالك. وإذا كانت أو مازالت علاقتك بوالديك سيئة، فإن طرح هذه الأسئلة قد يساعد في إصلاحها. وإذا كان من المحال قيام هذه العلاقة، عليك اللجوء إلى شخص وسيط أكبر. ثم تعلم من هؤلاء الأجداد ما هي الهبة والنعمة التي يمكن أن تحصل عليها من علاقات سعيدة وهادئة.

(232) المذكرات المصقوفة

في نهاية إحدى الدورات التي حضرتها كان على كل شخص في المجموعة أن يكتب كلمة عن الإسهامات الإيجابية التي قام بها كل فرد منها. وقد قاموا بكتابة هذه الملاحظات على قطع ورقية يمكن لصقها على قصاصاتهم. وفي نهاية اليوم، قمنا بتجميع عدد كبير من الملاحظات الإيجابية عن أنفسنا لم تكن ننخيلها على الإطلاق. وقد كانت بحق تجربة فعالة وقوية ومازالت لدي البطاقة التي تحمل اسمي أثناء هذه الدورة.

قم بعمل ذلك مع أطفالك ثم اجعلهم يكررون ذلك معك أيضاً. كما يمكنك أن تشتري بعض الفانلات القطنية (أو قم بالبحث في أدرجهم عن فانلات مستعملة). ثم اجعلهم يكتبون الكلمات أو الملاحظات الإيجابية بجبر سهل الإزالة. واستخدم ألوان متعددة وأكتب عليها التواريخ. وعندما يواجه أحد أفراد أسرته أو أنت شخصياً يوماً عصيباً، يمكنهم ارتداء هذه القمصان ليتذكروا أن هناك أشياء طيبة كثيرة في حياة الإنسان وهي أكثر بكثير من الأيام أو

الأوقات العصيبة. وعندما تراه من مرتدين هذه القمصان، ستذكر أنت أيضاً أن هناك جوانب طيبة كثيرة في شخصياتهم وهي أكثر بكثير من الجوانب السيئة.

(233) راقب الأشياء الصحيحة التي تفعلها

عندما تصنع شيئاً عظيماً أو صحيحاً في حياتك، تكلم عنه أمام أطفالك وعبر عن الرضا الذي تشعر به لأنك أغزت أحد هذه المهام علي أكمل وجه. وعندما تفعل ذلك فإنك تتيح لهم الفرصة لكي يقوموا بعمل نفس الشيء.

(234) القواقع وذيول الكلاب

لا يرغب كل شخص في اقتناء قطة أو كلب (والكثير لا يستطيعون لمعاناتهم من الحساسية). ولكن كل شخص سواء كان مستأجراً لشقة أو يمتلك منزلاً يمكنه اقتناء أحد الحيوانات الأليفة وأنواعها ليس لها حدود. وعلى مدار سنين تربيته لأبنائنا كان لدينا كلاب، وحيوان المفك الذي يشبه الجرذ، وأنواع سرطانات البحر، والأسماك. وقد تعلمنا الكثير عن هذه الأنواع وعن أنفسنا أيضاً، بجانب الإحساس بالمسئولية تجاههم. والكلاب، بالطبع، تقدم جاً غير مشروط وتطيع أولادنا، حتى عندما لا نقوم بذلك (والعكس).

فحيوان المفك نموذج للعنان من أجل الدفاء (ودوره المعروف في تحريك المعجلات). أما سرطانات البحر فقد علمتنا كيفية الانتباه إلى متى يفوق حجمها حجم القوقعة التي تحتضنها ومتى تبحث عن مناطق أكثر سعة. وقد علمتنا الأسماك تجنب وضعها في إناء غير مغلق أثناء تنظيف حوض الأسماك. فقد وضع أصغر أبنائي علة كاملة من طعام السمك في هذا الإناء في محاولة منه لتغذية السمك، وترك الإناء على أرضية الحجر، ولكن السمك قفز خارج الإناء الغير مغلق، بدون أن يشعر بذلك أحد، وانتهى الأمر بأن دمه زوجي يحدائه الضخم.

اقتن الحيوانات الأليفة، وادرسها، وتحدث عن الدروس المستفادة منها.

(235) تقوية الروابط

جلست سوزان ماکولي وهي تستعيد ذكرياتها أثناء المرحلة الثانوية عندما كانت تساعد نزلًا السجون في الاتصال بأسرهم خلال العطلات. ومن المؤكد أنها فكرة يمكن ترجمتها لدى كل أسرة تجد نفسها منعزلة أثناء المناسبات الخاصة، بما في ذلك الأسر التي انفصلت بالطلاق.

وكانت الفكرة التي اقترحتها سوزان بسيطة للغاية تتعامل مع أي مناسبة، ولتكن رأس السنة مثلاً أو أعياد ميلاد أفراد الأسرة.

يمكن أن تجمع شمل أسرتك عن طريق صنع مجلد من المانيلا وأقسمه إلى نصفين متصلين ببعضهما ثم يقوم كل أب أو أم الطفل أو باقي أفراد الأسرة برسم صورة أو كتابة قصيدة شعرية أو حتى قصة قصيرة يشارك في مشاهدتها أو قراءتها مع الجميع وتعبّر عن أحاسيسهم. وكذلك يمكنك لصق أحد الصور الفوتوغرافية أو الصور المقصودة من أحد للمجلات أو لفز. كما تضيف سوزان أن أحد الأسر قد أضافت صفحات عليها صور للهدايا التي تم فتحها بجانبها قطع من ورق التغليف وشرائط. كن خلافاً، فإن الإمكانيات لا حد لها.

يمكن أن يقوم الشخص الذي قام بتصميم هذا المجلد بعد كتابة أفكاره إلى تسليمه إلى الشخص التالي له في القائمة ليكتب أفكاره أيضاً علي ورقة أخرى في المجلد ثم يرسله هذا الشخص إلي الشخص التالي له وهكذا حتي يصل لأول شخص قام بابتكاره ليحتفظ به. وهناك فكرة بديلة: دع كل شخص يقوم بإرسال الصفحات الخاصة به إلى شخص واحد عن طريق البريد. حيث يقوم الشخص الذي تم إرسال الرسائل إليه بجمعها ووضعها في كتاب. وبهذا يصبح هذا الكتاب وسيلة جيدة من وسائل الاتصال بطفلك (و/ أو لك)

(236) اترك لطفلك فرصة الاختيار

(مقدمة من دونا تيرنر)

أحياناً ما نرى بعض الأشياء تسير في غير الطريق الذي يجب أن تسير فيه. ولكن ربما حان الوقت لكي نخفف من تلك القبضة

الحديدية التي تمسك بها أبناءنا حتى لا يثوروا علينا ، ومن ثم نقف
ما هو أهم ، وهم أطفالنا .



عندما بلغ ابنتا سكوت من العمر ثلاثة عشر عاماً فقط التحق هو وزملاؤه في الفصل بأحد
الفصول الموجودة بالكنيسة . ولكن هذه الفكرة لم ترق لسكوت كثيراً وفضل عدم الاشتراك
ولكن القس المستول عن الكنيسة كان ثورياً ويكتب بيده اليسرى أيضاً مثل سكوت وطلب بإلحاح
من سكوت أن ينضم إلي الفصل حتى إذا فضل ألا يعترف في نهاية الحصة . ولكننا سألنا
القسيس خلال العام عن حاله وأوضحنا للقس أن سكوت ليس مضطراً للانضمام إلي الحصة إذا
لم يرغب في ذلك . وكان هذا التزام يجب أن يؤديه وهو مقتنع تماماً . وقبل أحد الاعتراف بعدة
أسابيع ، قرر سكوت أنه ليس مستعداً للانضمام إلي الكنيسة . ولكننا أكدنا له أنه يستطيع أن يغير
رأية في أي وقت يرغب فيه في الانضمام .

وقبل أحد الاعتراف ، كنت أقوم أنا وزوجي بشراء بعض الأشياء وعدنا إلي المنزل مساء يوم
السبت لنجد سكوت يجلس علي مائدة المطبخ يصنع لافته . فسالناه ونحن متعجبين " ماذا تفعل ؟ " .
فأجاب قائلاً أنني أصنع لافته . فنحن نحتاجها غداً . فأجبناه " لقد قلت إنك لا تبغي الاعتراف " .
فرد قائلاً " إنني أعلم ذلك . ولكنني غيرت رأيي " .

وفي صباح اليوم التالي ، ذهب سكوت إلي مقدمة الكنيسة مرتدياً قميصه الذي يرتديه وهو
يمارس الرياضة وسرواله المصنوع من الدينيم الأزرق ولم يرتد سترة الاعتراف . ولكن المهم ليس
ارتداء السترة أو عدم ارتداؤها ، بل المهم إنه قام باتخاذ القرار بنفسه . ومنذ ذلك الحين ، أصبح
ولدنا المستقل بذاته شخصاً روحانياً للغاية .

(237) ما هو العدل ؟

نجد اليوم وإبلاً من الأحداث التي تذكرنا بالأشياء الخاطئة التي تحدث في العالم . من السمعة
السيرة لدول ما ، وحياة أحد الأفراد الذي خاض حياة سيئة ، والأفعال الطائشة ، والحقائق ،
والشائعات ، أو الأشخاص الذين فقدوا سلطتهم أو ثارت الشكوك حولهم ، أو سقطوا أو تم

استجوابهم أو مناقشتهم أو الحكم عليهم أو شنقهم أمام أعيننا. وبدلاً من أن نشعر بالغضب والحنق تجاههم استخدم هذه الأحداث لفتح حوارات مع أبنائك. وما رأيهم حول أن يكون العقاب على قدر الجريمة؟ وهل كان العقاب عادلاً؟ وما أساس رأيهم؟ وعندما يكون الشخص سبباً في إصابة آخر بجرح أو طلق ناري أو يردبه قتيلاً، فما هي بعض الأشياء التي يعتقد أنها ساهمت في إحداث هذا السلوك؟ توخ الحذر من فرض آرائك أو أن تفرضها سلباً على الآخرين. فقد تدهش لما قد تسمعه من نيك.

(238) النحل والطيور

من منا يتشوق للحديث عن الجنس باستثناء معلم التربية الجنسية؟ ومتى يجب البدء في الحديث عن الجنس؟ وما هي الصور التي يجب الاستعانة بها؟ هل مازال الطلبة صغار علي سماع ذلك الكلام؟ وماذا سيحدث لو أننا تأخرنا في الحديث؟ وعندما أفكر في هذا الأمر أكتشف أنني لم أحاول على الإطلاق سؤالهم إذا كانوا يتشوقون أيضاً لهذا الأمر؟ وهل سيبدو الحديث عن نتائج هذه العمليات مزعجاً؟ وهل سأمعنهم بذلك من الاستمتاع بأجمل اللحظات في هذه الحياة؟ وهل يجب أن أكون أميناً في عرض خبراتي الخاصة؟ وهل أريد حقاً معرفة المزيد عن حياتهم الخاصة.

وإذا لم أرد أن أتحدث عن أي موضوع، هل سيكون الحل أن أطرح هذا الموضوع جانباً وأتوقف عن الحديث فيه.

وهذا هو الأمر الوحيد الذي يجب أن تتأكد أنه لن يحدث.

(239) اجعل لطفلك يوماً خاصاً به

(مقدمة من كارولين أومستيد)

اعتدنا من حين لآخر إذا كان لدينا يوم بدون أية ارتباطات أو عطلة سنوية فيأثنا نخمض يوماً للاحتفال بأحد أبنائنا. وهو ليس عيد ميلاد أو يوم احتفال سنوي، بل يوماً نحتفل به بأحد أفراد الأسرة.

وفي "يوم نيكي" على سبيل المثال ، يسمح له باختيار نشاطاً يمارسه في الصباح أو نوع الطعام الذي يرغب في تناوله علي الغداء والمكان كالمطعم أو عند القيام بنزهة وكذلك نوع النشاط الذي ستقوم بممارسته في المساء. ولكننا كنا نضع بعض القيود علي هذه الاختيارات. فعلى سبيل المثال، يسمح لها باختيار نشاط واحد مكلف مادياً (كالذهاب إلي المتحف أو صالة البولنج أو السينما). بينما يجب أن تكون الأنشطة الأخرى مجانية كالتجول علي شاطئه النهر أو ركوب الدراجة أو مشاهدة التلفزيون بمنزلنا أو أي شيء من هذا القبيل. كما توجد قاعدة أخرى تحكم هذه الأنشطة وهي اشتراك جميع أفراد الأسرة فقط.

نحن نقوم بفعل ذلك منذ سنوات عديدة ، وبالرغم من حدوث بعض التغييرات لهذه الأنشطة نظراً لكبر سن الأطفال ، إلا أن حماسهم وامتعتهم بأن يصبح لهم يوماً خاصاً لا ينطفيء أبداً.

(240) من هو الرئيس؟

أنت الرئيس. ولا تفقد سلطتك واحترامك إذا ما أخطأت في تمثيل أي دور آخر من أجل أطفالك أكثر أهمية من دور الأب الخالص والسيط.

فمن سيصبح رئيسهم في يوم من الأيام ؟ إنهم هم . لذا عليك أن تساعدكم علي اتخاذ قراراتهم الخاصة بدون أن تصبح الرئيس دوماً. وأنا أتفق معك كل الاتفاق في أنهم سيخطئون . ولكننا نعطيه الحرية لكي يتعلموا ويستفيدوا من أخطائهم. والآن: كيف تعلمت بعض الدروس الأخرى القيمة في حياتك ؟ وكيف تعلمت أنه قد حان الوقت لكي تصبح رئيساً ؟

(241) اختلس بعض اللحظات

اجتمع أحد أصدقائي منذ فترة وجيزة مع أسرته في اجتماع أسري ضخم ضم جميع أفراد الأسرة . وفي جلسة من الزمن ومن جميع أفراد الأسرة جلس هو وابنته الصغيرة يتأرجحان في الأرجوحة الحشيشية.

وهو يقول: "عندما جلست مع ابنتي على الأرجوحة أخذت أنظر في اتجاه واحد ووضعت

رأس ابنتي علي كفتي، ثم أخذت أتحدث إليها بصوت هاديء حائناً لإياها علي أن تستمتع بجمال وهدوء الطبيعة: من قسم الأشجار، وعشش السنجاب التي ترقد بعيداً، والسماء الصافية. ولم يحدث أي شيء آخر. هكذا كانت الرسالة التي أرسلها إلينا عبر البريد الإلكتروني.

كما توجد أشياء أخرى يمكن أن تفعلها مع أسرتك وأماكن يمكنك الذهاب إليها وكذلك ناس ترغب في رؤيتهم. يجب أن تختلس هذه اللحظات الذهبية التي يمكن اختلاسها خلال زحمة الحياة. توقع هذه اللحظات، وابحث عنها، وحاول إيجادها والتمسك بها.

(242) الوقت ليس كافياً

(مقدمة من مايكل لويس)

يبدو لي في أحيان كثيرة عندما أنهياً للقيام بالعمل أن الوقت ليس كافياً لأداء هذا العمل؛ حيث أقوم بالعديد من الأعمال في عجلة شديدة، فأقوم بارتداء ملابسني ثم تنظيم وإعداد أوراق العمل اللازمة ثم أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة ثم أتناول بعد ذلك طعام الإفطار والتي نظرة سريعة علي الجريدة إلخ ومهما بلغ الوقت الذي أوفره، فإني دائماً في عجلة من أمري.

وفي ذروة هذه الاستعدادات السريعة للعمل كانت تأتيني ابنتي الكبرى وهي تجر خطواتها وهي شبه نائمة لتعانقني وتقبلني وهي تقول صباح الخير . وكان يصعب عليّ أن أتوقف ولو لدقيقة واحدة لأحييها وأحدثها في وسط هذه الاستعدادات . ولكنني أدركت أنها كبرت وأنها بحاجة لكي أحتويها.

لذا بدأت أن أغير الكثير من عادات حياتي. فبدلاً من ارتداء الحذاء بمفردي بفرقة المعيشة ، بدأت أجلس معها وأرتدي حذائي وأنا أشاهد معها عالم سمس. ويجب عليّ أن اعترف، بالرغم من صعوبة لف ذراعي حول كفتها نظراً لضيق الوقت وعدم اتساعه، إلا أنني كنت أتمكن من ذلك. كما كنت أفضل أن أعطي سامي بعض القهوة بالملقة عندما أحسبها وكان ذلك هو كل ما تطلبه ابنتي مني فقد كانت تريد أن نقضي بعض الدقائق القليلة سوياً استعداداً لبداية اليوم الجديد.

إن الوقت الذي نقضيه مع أبنائنا قليلاً للغاية. فكيف يمكنك أن تغير من روتين حياتك حتى

يمكنك احتضانهم؟ لأنه، وقبل أن تشعر فسوف يكبر أبنائك ولا يشعرون بك في دائرة حياتهم، وفي ذلك الوقت سوف تجد وقتاً كثيراً بعد ذلك.

(243) فاعد إعداد نفسك

عدم تواصل متعمد

إن الأبوة الصالحة تحتاج إلى بصيرة، وفطنة، وخفة ظل، وصبر، وتحفظ، وشجاعة، وحماس، والكثير من الخصال الأخرى التي يمكن حصرها بسهولة عندما نعمل من خلال تدفق شخصي للطاقة، بدلاً من عصر قطعة الإسفنج للحصول على آخر قطرة فيها. وأعتقد أن من هذه الخصال للأبوة الصالحة قد يكون من المستحيل التنقيب عنه في شخص فارغ يفتقد هذه الخصال. ومهما كان الوقت الذي تحتاجه لإعادة شحن نفسك تأكد من أنك تضع الوقت في المقام الأول، حتى إذا كان هذا يعني عدم الاتصال بأبنائك لساعة أو يوم أو أسبوع. فالأب الذي يظل يتصل بأبنائه وهو يفقد هذه الخصال مثل حقن شرايين أطفالهم بمخدر.

(244) لا تتعجل على الإطلاق

لقد روت لي إحدى المعارف عن ما أطلقت عليه سر التغير الشامل في الحياة، والذي تعلمته حديثاً وهو "لا تسرعني" فقلت: "وماذا بعد ذلك"، ثم صمت ثم أخذت أدير يدي لكي أحسها علي سرد بقية القصة. فأجابت: "هذا كل شيء". لا تسرعني". وكررت ذلك مرة أخرى. وعندما كنت أنظر إلى ساعتني، شرحت مدى أهمية هذا الأمر الذي يجب تأمله، ولكن لم يكن لدي غير 12 دقيقة للوصول إلى موعدي التالي.

وبعد مرور عدة أيام، سمعت كلماتها ترن في أذني وأنا استحم على استعجال وعندما تذكرت هذه الكلمات شعرت فجأة بمدى سرعتي، وعندما أخذت أقلل من السرعة التي كنت استحم بها. استمتعت بهذا الاستحمام للغاية. لقد استمتعت بالماء والصابون، والرائحة الطيبة وكل شيء تم بأسلوب ساحر في نفس الوقت المعتاد استغراقه في كل مرة. وقد دعاني هذا

الموقف إلى تأمل مدى السرعة التي أنجز بها الكثير من الأعمال التي أقوم بها في حياتي مثل المهام التي أقوم بها مع أسرتي وكيف تجمع بين المتعة والإنتاج.

فالمعجلة لا تجعل الأعمال تتم بسرعة أكثر بل تؤدي إلى المبالغة في الحركة وبعض السجحات وأخطاء في الحكم. ونسب وجود كثير من الأخطاء. نسب التوتر والنسيان وعدم التحمس. لذا أنصحك بالألا تتعجل.

(245) اختبار التذوق

في يوم من الأيام، ستهب لتناول الآيس كريم في أحد هذه المحلات التي تقدم كميات قليلة من الآيس كريم أثناء حفلات الافتتاح التي تقيمها. وقد قامت جميع هذه المحلات بوضع معالق صغيرة للتذوق لحثك على الشراء. ولكن الأمر لن يكون ممتعاً بالطبع بالنسبة لهذه المحلات إذا رغبت في تذوق كميات ليست قليلة ولكنك ستستمتع أيضاً بتذوق أصناف كثيرة. لذا يجب ألا تتوقف في مكانك أمام مذاق واحد بل يجب أن تكون شجاعاً وتذوق أكثر من مذاق. وهناك العديد من الأماكن في هذه الحياة التي يذهب إليها الآباء باستمرار: ولكن محلات الآيس كريم ليست من بينها. حاول أن تغير من سلوكك، فأبناؤك سوف يحبون ذلك.

(246) قصص الشعر

هل تدخل في شجار مع أبنائك حول قصص الشعر ولونه وشكل القصة؟ نعم. إنني مازلت أتذكر تلك الحرب الشعواء التي كنت أدخلها مع ابني الكبير. فقد كان يريد دائماً أن يرسل شعره ويرتبه طويلاً بشكل كنت أري دائماً أنه غير مناسب. (أحمد الله أنني تخطيت هذه المرحلة قبل مولد ابني الثاني). وقد تعلمت الآتي عن الشعر: في المرحل النهائي للأشياء، فإن الشعر لا يهم كثيراً. فالسمات الشخصية مثل الإخلاص والأمانة والكرامة تنمو داخل الأبناء، كما تنمو قصص الشعر السيئة والألوان الشاذة. وإذا حاولت الضغط أكثر من ذلك سينتهي الأمر إلى الشجار. هذا الصبي (عمره الآن خمسة وثلاثين عاماً) والذي كنت أنشاجر معه بسبب شعره أصبح أصلاً، هل

وصلتك الرسالة؟؟

(247) البائغون الجدد

عندما بلغ ابني الكبير وظهر ذلك الشارب أعلي شفاه وهو في أواخر مراحل دراسته بمدرسة القواعد النحوية ، كنت أمانعه بشدة في أن يحلق هذا الشارب لأنه لا يزال صغيراً. فلدبه الحياة بأكملها ليحلق فلماذا يبدأ وهو في هذه السن الصغيرة. ولذا أجبتة بالنفي.

ولكن اليوم الذي قام فيه بحلق هذا الشارب دون إذن مني وتحته إلحاح شديد من زملائه في الفصل كان ذلك اليوم راحة لكلانا.

عند سن البلوغ فإن الطفل تحدث له العديد من التغيرات. فقد ينمو شعر رجل ابنتك أو شارب ابنك وهو في الصف السادس مع ظهور شعر تحت الإبطين. لذا أنصحك بأن تدع ولدك يحلق ما يفي حلاقة عندما يكبر.

وهناك العديد من الصيحات الجديدة بشأن نمو الشعر . فالشعر ينمو إذا ما حلقته أو لم تحلقه أو إذا ما سمحت بذلك أو لم تسمح . ولكن الشيء الوحيد الذي يمكن أن تفقده إذا ما عارضت بشدة هو علاقتك بأبنائك . فإذا بقيت أو لم تبغ فسوف يكبر هؤلاء الأبناء .

(248) هدايا من القلب

الأقارب عن طريق الزواج

(مقدمة من فيليس لودفيج)

عندما نرحب بابنتنا أو زوج ابنتنا، فإننا نرحب بحق بقطعة من قلب هذا الإبن أو هذه الإبنة والذي وهبه لشخص آخر.

* * *

لقد تعلمت كيف أكون حمة من حماتي التي كانت سيده عظيمة للغاية وقد مثلت بالنسبة لي نموذجاً رائعاً للحمة دون أن تعتمد ذلك . فعندما تزوجت من ولدنا ديفيد ، أهدتني والدته البوماً

للصور تضمن صوراً عديدة لديفيد منذ طفولته حتى صورة خطوبتنا. إنني لن أنسى مطلقاً مدى الفرح والبهجة التي شعرت بها حينئذ ولن أنسى كذلك أنني ظلت أتصفح هذه الصور مراراً لا حصر لها خلال السبعة والثلاثون عاماً التي تزوجت فيها ديفيد. ولن أنسى أيضاً تلك العبارة الرقيقة التي كتبتها في آخر صفحة من الألبوم حيث قالت "والدة زوجك هي الشخص الوحيد الذي يمكن أن يهديك هذه الهدية النفيسة - ولدي".

وقد كان هذا الألبوم هدية من آلاف الهدايا الكريمة والنفيسة التي أهدتها لي هذه السيدة الخاصة. كما قدمت لي أيضاً نموذجاً رائعاً لقبولي والموافقة علي. فقد كنت أتبع أنا وديفيد أساليب في تنشئة أبنائنا لم تكن تروقها في الغالب. إلا أنها لم تضعني أبداً في موضع النقد. كما كانت تتبع أسلوباً جميلاً لنقل القيم الأسرية حيث كانت تروي بعض القصص عن أصدقائها وعن الصعوبات والمشكلات التي واجهتها أثناء تربية أبنائها الكبار. وكانت هذه استراتيجية ناجحة للغاية وقد فهمنا الرسالة بالفعل.

وعندما تزوج ولدنا مايكل، قمت بصناعة ألبوماً جميلاً ضم صوراً لأهليه إلي زوجة إبني، وأعتقد أنها تقدر اليوم صورها بنفس القدر الذي أقدر به اليوم صورته. وكنت أذكر نفسي دائماً بمدى السعادة التي أشعر بها عندما أجد الرضا والحب والقبول وأحاول أن أكون نموذجاً مثل حمايتي التي مثلت لي دوماً نموذجاً يحتذي به عندما كانت تقدم لي هداياها من القلب.

(249) اشترك في الأنشطة مع أبنائك

عندما كان أبنائي في المدرسة، كنت أنطوع سنوياً لفعل بعض الأشياء. ففي بعض السنوات كنت أخصص يوماً أسبوعياً لتنظيم المكتبة. حيث كنت أقوم بوضع الكتب علي الأرفف أو أتعامل مع الكمبيوتر في عمليات الجرد. وفي بعض السنوات الأخرى كنت أقوم بإعداد الحفلات التي يقيمها الفصل أو بعمل بعض الجولات الميدانية. وأحياناً كنت أقوم بالتقاط الصور أو بإعداد سندوتشات الهمبورجر أثناء أيام العطلة الصيفية وغيرهم من المهام التي يصعب حصرها أو تحديدها. إنني أدرك بالفعل أن ليس كل الآباء لديهم الوقت الكافي لكي يفعلوا ذلك. فقد كنت

أماً وحيدة لأبنائي وعاملة لمدة عامين. ولكن ما تعلمته من انضمامي في هذه المهام أن الأطفال مثل السنجاب. فالحياة ليست سيرة عندما تكون في المدرسة ، فأبنائي ليسوا مثل الآخرين، من الأطفال الضحايا، والأطفال الخسيسين، أو من هجرهم أهلهم ، أو ملوك المنطقة. وهناك العديد من الأنشطة التي يمكن أن تشترك فيها مع أبنائك فيها بعد المدرسة أيضاً. مثل التدريب والكشافة وأنشطة نوادي الشبان المسيحيين أو في صالات البولنغ ، فالاختيارات لا حد لها. كما يمكنك الاشتراك معهم في أي وقت ترغبه كمتطوع يشاهد ويلاحظ وذلك لتحقيق غرضين رئيسين هما أن تعرف المزيد عن حياتهم و أن تجعلهم يرون بأنفسهم مدي رعايتك واهتمامك بهم.

(250) مظاهرات من السماء

(مقدمة من جان كوليجيرو)

أحياناً تمشي بيتنا الملائكة دون أن ندري. وأحياناً أيضاً نكون نحن مع هؤلاء الملائكة. وعندما تفكر ستجد أن كل ذلك يحدث لأننا نعطي أشياءنا لبعضنا البعض.



عندما كان زوجي ضابطاً بالجيش ، اضطرونا للعودة إلي الساحل الغربي للمرة الخامسة. بينما مكث أبنائنا الثلاثة في الجنوب في المدارس التي اختاروها. ولأزلت أُنذكر تلك المكالمات الهاتفية التي تلقيتها في يوم مشمس (ونادراً ما يحدث ذلك في لوس انجليس) من ابنتي التي كانت تعيش في الاباما. حيث سألتني عما إذا كنت قد أرسلت لها مظلة أم لا فأجبتها بالنفي. فقلت حسناً لقد وصلتني للتو عن طريق البريد تلك المظلة البيضاء والصفراء ، ثم طلبت مني أن انتظر حتى تفتحها لتجد مدوناً بأسفلها العلامة المميزة لإحدى الماركات. فقاطعتها ضاحكة وقلت لها - لقد اشترت زجاجات عديدة منذ فترة وجيزة وكان مقدم معها عرض خاص للحصول على مظلة مجانية وقد أرسلت استمارة مدون عليها اسمك . لذا فأحصلي عليها ولا تقلقي بشأن الدفع".

ولكن الشيء الممتع حقاً حدث عندما كنت أتحول في المدينة بالأمس وكان المطر يتدفق بشدة، لذا قادت سيارتي بسرعة إلي إحدى محلات الوجبات السريعة للحصول علي سندوتش. ولكنني أثناء ذلك مررت برجل يائس يدفع أمامه عربة صغيرة. فقد كان شريداً ويحاول التماس الطريق إلي أقرب كوبري ليستظل تحته ولكن أقرب كوبري كان علي بعد مسافة بعيدة. فأوقفت سيارتي وأعطته السندوتش والمظلة. فنظر إلي نظرة تعبر عن الدهشة والامتنان. وها أنا اليوم أحصل على مظلة أخرى بنفس المواصفات.

(251) أسماء محبة

اعتدت أن أطلق علي أبنائي بعض الأسماء أو الألقاب المحبة مثل شهد، قنبلة، وذات الركبة الكبيرة، وشربات، والرجل الكبير وغيرها من الأسماء المحبة لجميع أفراد الأسرة. وكانت لهم بالطبع أسمائهم الحقيقية مثل أمي أبي، برت، برايان، تشار، تشارلي والجد الطيب جورج وكذلك ذلك الكلب الرائع (الذي يرقد الآن في مقبرته في سلام). حيث اعتقد أن هذه الألقاب توطد من علاقتي بأفراد أسرتي وتزيد مستوي الألفة والمحبة والمتعة بيننا جميعاً.

وانت ما هي الألقاب التي تطلقها على أفراد أسرتك؟ هل كان لديك لقباً عندما كنت صغيراً؟ إذا كان لديك فقله لأبنائك وأروي لهم أيضاً سبب تسميتك بهذا الاسم. وأسألهم أيضاً عما إذا كانوا ينادون بأي لقب في المدرسة وعن شعورهم تجاه هذا اللقب. وكذلك عن أفضل الأسماء المحبة إليهم وعن الأسماء التي يرغبون في تسميتهم بها.

(252) أبيض وأسود

اعتاد والدي ووالدتي أن يحضرا لنا جلسات أطفال عندما كنت أنا وأخي صغيرين. (وأشكر كما يا والدي مجدداً لأنكما قمتما بهذا العمل وادخرتم جهدكم وصحتكم). وبالرغم من أن معظم هؤلاء الجلسيات من طالبات المدارس الثانوية، إلا أنني أذكر سيدتين كبيرتين أيضاً هما السيدة جودوين وسيدة أخرى لا أستطيع أن أتذكر أسمهما. وقد كان لذلك سببٌ جيد

بالطبع. حيث كنا نشير دائماً إلي السيدة جودوين بالسيدة جودي ذلك في حالة وجودها أو عدم وجودها. بينما كنا نتأفف من الأخرى ولم نكن ندعوها بأي شيء. حيث كنا نكتفي فقط بالحملقة بغضب في وجهها إذا ما دعتنا. كما كنا يرتديان أحذية سوداء بها ثقوب صغيرة وجوارب ثقيلة (يصعب تسميتها بالجوارب النايلون) وفساتين سادة غير مزخرفة. وكان يبدو علي وجه إحداهما الحب والإشراق بينما كانت الأخرى تبدو دوماً وكأنها متعبة ومتضايقه. وكذلك كانت إحداهما تشعر بالسعادة عندما ترانا بينما تغضب الأخرى لذلك غضباً شديداً. وربما يرجع ذلك إلي قسوة الحياة التي عاشتها ولكنها لم تقم بأية محاولات لجعل هذه الحياة حياة سعيدة لمن حولها، على الأقل، عندما تعمل جلسة أطفال. ولكنها كانت مجرد جلسة أطفال وحيث يقتصر دورها على المشاهدة وانتظار أي شيء يمكنها الثرثرة عنه.

وكلما كان والدي ووالدتي يزعمان الخروج في المساء كنا نبدأ على الفور توسلاتنا عما إذا كانت السيدة جودي متحضر أم لا: وكانت نظراتنا تختلف عن نظرات كلبنا بوتش، وقد نددت الستنا، وانتصبت رؤوسنا أملين في متعة قريبة. فإذا كانت الإجابة بالإيجاب هللتنا وأخذنا نجري مثل طفلين صغيرين أحمقين. أما إذا كانت الإجابة بلا، فكنا نحبس أنفاسنا متمنين أي شخص - حتى ولو كان من كوكب آخر - بدلاً من السيدة أيأ كان اسمها.

والذي أقصده من ذلك أن أي شخص يتولي رعاية طفل سوف يكون له نفس الهالة المميزة ونفس التوقعات مثل السيدة جودي أو السيدة الأخرى. وهؤلاء يسمون بالآباء. نعم، فانت ذلك الشخص الذي يلتصق بطفلك به. لذا حاول أن تكون السيد أو السيدة جودي.

(253) لعبة التخمين

الخوف

لقد كتب الروائي جيمس ستيفنز في كتابه جرة الذهب "Crock of Gold" قائلاً: "إن الفضول يستطيع أن يقهر الخوف أكثر من الشجاعة". بالها من مقولة عظيمة يمكن أن تعين طفلك علي قهر المهام المخيفة والشوارع غير المألوفة. فبدلاً من أن تتحدث معهم عن كيف تنظر والخوف يرسم

علي ملامحك أو تخبرهم بأن يتعدوا قدر الإمكان، حاول أن تقوم بإقناعهم بأن هذا الشيء شيء بسيط للغاية. والعب معهم لعبة التخمين أو التساؤل وغذي فضولهم.

"إنني أتساءل ما الذي سيحدث إذا"

"إنني أتساءل ما الذي سيحدث إذا كنت"

"إذا لم نفعل, فإني أتساءل كيف سيعمل هذا الشيء؟"

"ما الذي سيحدث إذا قمت بـ بدلاً من"

"إنني أتساءل ما هو شعورك إذا ما قمت بـ"

(254) كيف نجد طريقنا

الموت

يجب أن تتصل بأطفالك وأن تحسن علاقتك بهم. والفرص متاحة أمامك لكي تبدأ وتحاول مرة أخرى. إن الفرص لا حصر لها ولا يهيم عمر أبنائك أو قرب أو بعد أماكن سكنهم عنك. ومهما بعدنا عن بعضها فإن الأمل، والصلاة، والتواضع والسعي يمكن أن يمهّد الجسور أو يفلق الفجوة بيننا. ولكن عندما يتعرض طفل للموت المبكر أو يتوقف عن التنفس، كيف يمكننا الشعور بالاتصال.

ويروي لنا مايك لويس هذه القصة عن ابنه الذي وضعت زوجته آمي بعد خمسة وعشرون أسبوعاً من الحمل وهو يقول "لقد دفناه في حديقة دفن الموتى الموجودة بكنيسةنا وكنا نذهب كل يوم أحد في الظهيرة لزيارته. كما كان يشلني إلى هذه الحديقة حين جارف ولكني لم أذهب هناك منذ فترة. فهي حديقة جميلة للغاية وهادئة وكان بها مقعداً للاستراحة فكنت أجلس عليه شاعراً باختناق متأملاً ما حدث". إن تأملات مايك الرقيقة في هذه الحديقة كانت تشمل التفكير في إخبار بناته عن أخيهما الأكبر بمجرد بلوغهن السن التي يستطيعون أثناءها فهم هذا الموقف.

لقد عانيت من الإجهاض ثلاث مرات. ولدي أصدقاء فقدوا أبنائهم وهم مازالوا في سن المراهقة. فنحن نحزن، ونتعجب، ونضحك على هذه الذكريات، أو نحزن حزناً شديداً على من فقدناهم. ولكننا نحتفل بقدوم حياة جديدة كان لديها الشجاعة الكافية لبدء رحلتها في هذا

العالم، سواء وصل طفلك إلى الدنيا وقد فارق الحياة أو ظل ستين عديدة تنعم بحبك، فهو يظل إلى الأبد ملء الفؤاد. وعندما نرفع خيوط الحياة، والضحك، والدموع فنحن ننقل عواطفنا وحبنا إلى من ظلوا على قيد الحياة.

(255) طربعيداً

في طفولتي كنت أنا والأخوان كوك نندفع للتنقيب في أكوام القمامة المحروقة (وقد كان ذلك في زمن بعيد حين كان سكان الضواحي يقومون بحرق قمامتهم في الحدائق الخلفية). وكنا نجد كل أنواع الكنوز الغريبة مثل المكعبات غير مستوية الأشكال، والأجزاء الوامضة من الكاميرات في الوقت الذي كان يتم فيه استبدال هذا الأجزاء، وكنا نجد قطعاً من الخشب المتفحم، والتي كانت تبدو مثل زعانف السمك أو غيرها من الأشكال البديعة الأخرى، وكنا نجد اللعب الصفيح للمدابة وغيرها من الأشياء الكثيرة. وقد كان للنيران طريقتها في تحويل هذه الأشياء التقليدية إلى أشكال لا حصر لها. وقد كانت هذه الأشياء بأشكالها البديعة تثير فينا الخيال الحصب. وكنا نقوم بجمع هذه الأشياء ولصقها أو ربطها بالخيوط، ونربطها بأحد مسخنات المياه القديمة وراء مجمع القمامة. وتخيّلها سفينة الفضاء، وقد سبح بنا خيالنا أننا كنا نغادر هذه الأرض مثل فلاش جوردن (نعم فقد عاصرته، لأنني كبير في السن).

وفي معظم الوقت، لا نستطيع الآن أن نحرق قمامتنا ولكن يمكننا أيضاً الآن أن نذهب للبحث عن الأشياء الماضية. خذ أولادك إلي محلات بيع السلع القديمة، وفكر فيما قد تلقينه في سلة مهملاتك، وافتح عينك وإبداعك، وكن دوماً علي أهبة الاستعداد. تحداهم أن يصنعوا لك أشياء جديدة من بين عشرة سلع ليس فيها ما يربط بعضها البعض. فربما يسرح بهم خيالهم هم كذلك ويغادرون هذه الأرض، وتكون أنت مساعد الطيار لتعيش معهم في أحلام الخيال.

(256) من يدري السبب ؟

يجب ان تأتي الآن لتناول طعامك !

لماذا ؟

لا يهم إذا كانت كيني مسموح لها بذلك أم لا !

لماذا ؟

هذه القطعة لا تناسب هذا الموضع !

لماذا ؟

لا يجب أن تقفز علي السرير !

لماذا ؟

سوف أعود للبيت الليلة متأخراً !

لماذا ؟

أن هذا السؤال عن لماذا رغم قصره، وعذوبته، إلا أنه حاد. خذ وقتك وفكر في كم الإجابات المحتملة التي قد تلقاها بدلاً من أن تعتمد علي الرد التقليدي القديم: "لأن هذا ما قلته!!" سل طفلك ماذا يكون السبب في اختياراتهم وأفعالهم. ربما قد تفهم هذا السؤال الذي لا نهاية له عندما تحاول فهم المنطق وراء إجاباتهم. خذ بالك ! يمكنك دوماً أن ترد بالإجابات التقليدية. ولكن تذكر أنه في يوم ما لن تكون علي قيد الحياة لتقديم لهم لعبة القوة المطلقة، ولذا فمن الأفضل أن يتعلموا منك كيف يفكرون جيداً في الإجابة على هذا السؤال لأنفسهم.

(257) الأب الطيب

(مقدمة من لاري تيرنر)

"تعلم أن تستمع بفردية أطفالك- ويكم التنوع في شخصياتهم. فأحياناً لا نستطيع أن نفهم المعنى الكامل للحاضر بدون أن ننظر إلي الماضي . فلتأخذ نظرة إلي صديقي لاري الذي نتعلم منه أن هذه الملاحظات الاستكشافية لا تجلب لنا فقط الرؤية الواضحة، ولكن تساعدنا أيضاً في أن نضحك على أنفسنا !".

حضر إلي أبنائي الثلاثة جميعاً في العقد الثالث من أعمارهم، وقد مكثوا معي أربعة أيام في عيد الميلاد (الكريسماس). وقد دار الحديث ليل نهار عن أشياء كثيرة كما في إحدى روايات الكاتب أميرنو إيكو - تحدثنا عن القاضي بورك، وليث، وريموند تشانلدر، وقمصان نورييجا. وفي يوم ما، التقطوا كرة قدم، وخرجوا إلي الشارع، ولكن لعبهم كان سيء للغاية. فأي أب أنا؟! لم أعلمهم أبداً كيف يلعبون كرة القدم.

ثم توالى الذكريات في ذهني، واختفي مني شعوري بالذنب. فقد كنت ألعب معهم كرة القدم وهم مازالوا صغار. حتى أنني في يوم ما، كسرت عظمة الترقوة لابني سكوت.

(258) خطر الغريب

تسرب الإحساس بعدم الأمان إلي قلوب أطفالنا وذلك من خلال قيامنا بتحذيرهم بأن الأشخاص الغرباء أشرار. فقد سمعت الكثير من الآباء وهم يحلرون أبناءهم من الحديث حتي مع ضباط الشرطة الذين لا يعرفون الكلمة أو الشفرة الخاصة بأسرهم.

كيف يتسني لنا أن نجعل أولادنا يصدقون أنه لا يوجد أي فرد حتي ضابط الشرطة يمكن أن يقدم يد العون إذا ضلوا طريقهم أو إذا وقعوا في ضائقة. وفي أكثر من مناسبة سمعت أولياء أمورهم يقولون لأبنائهم إذا لم يتوخوا الحذر في كل لحظة أو إذا لم يكفوا عن العبث (وهو تهديد بالعقاب)، فإنه من الممكن أن يأتي شخص ما ويخطفهم! وبعدها تتساءل لماذا لا بنام أولادنا في الليل!

من هو الوحش هنا؟ هل هو واحد من مائة ألف الذي يمكن أن يقترب مثل هذه الجريمة؟ أم هو الشخص المختبئ داخل الجدران ليبحث مشاعر الخوف والرغبة بداخل صدور الأطفال ويتزعج أحاسيس الأمان والغبطة من صدورهم؟

(259) وقت الذهاب إلى البرج

(مقدمة من شارلين أوليجميولر)

مهما تكن رؤية طفلك للبرج فإن الأمر يستحق الصعود والتسلق.

في الصيف الماضي، قمت أنا وطفلاي اللذان يبلغان من العمر ستين وأربع سنوات بأخذ وجبات خفيفة في البرج الذي كان يقع في الغناء الخلفي. في باديء الأمر اعتقدت كأم أنه أمر مخيف ولكن تحول الأمر في النهاية إلي نوع من التسلية والضحك لي ولهم . ثم قمنا بتناول الوجبات الخفيفة التي كانت محملة علي ظهورنا وكنا ننظر إلي الغيوم وإلي أعالي الأشجار ونقوم بسرد القصص، والذي تحول بعد ذلك إلى أفضل جزء من المغامرة.

قام كل منا برواية حكايات. وكانت بدايات قصص الأطفال بسيطة إلي حد ما وغالباً ما كانت متشابهة ولكن مع مرور الوقت بدأت هذه الأقاصيص والحكايات تزداد تعقيداً وهذا النشاط ساعدهم بالفعل علي تنمية خيالهم . وفي عطل نهاية الأسبوع أو في أيام الأجازات كان والدما علي دراية بأنه سوف يصحبنا إلي البرج!

(260) افعل ما تريد .. أو لا تفعل

عند زيارتنا إلي ابنتنا الأكبر. وجدناه في حاجة إلي مساعدة حيث كان لديه في تلك الفترة مشروع عظيم. وقد قام زوجي بعرض المساعدة. ولكن الدقائق الأولى أوضحت أنهمما غير متفقان علي أفضل طريقة لإتمام المشروع. ونظراً لأن زوجي مهندس كثير التفكير وقد قام باختيار صبري مرات عديدة ، فإنه يري أن الأشياء يجب أن تتم وتنفذ بطريقة منظمة. في حين أن ولدي الذي يتسم بالنشاط، مثلي يري أن الأشياء يجب أن تتم فوراً.

فعلي الرغم من تمسك زوجي بآرائه وأفكاره، إلا أنه التزم الصمت وأعطى ابنتنا الفرصة لممارسة ما يريد، ولا يتدخل إلا إذا طلب منه ذلك ، حتي لا يقع في صدام مع ابنتنا، حيث إن كل طفل له الحق في اختيار ما يريد، سواء رضينا أم أبينا.

(261) بداية عام جديد

أليس من المثير أن يكون لدى كل شخص فرصة للإيمان كل عام، ولو للحظة، بأن الإمكانيات القوية لا يمكن الحصول عليها إلا من خلال قوة دافعة صافية وحقيقية؟ وبعبداً عن لحظات الفشل

وبقايا العام الماضي، فإننا ترك خلفنا كل ما هو سيء. وبالتالي يمكننا أن نقهر هذا العام التدريب التافه، ودروس الهجاء، ومدرسة القيادة ... وما تبقى من ذلك.

هل يمكنك التخمين؟ كل يوم يطالعه عام جديد في مقدمته ويترك عاماً قديماً خلفه. وعندما يكابد أفراد أسرة ما وقت عصيب، فليقوموا بتقطيع قبة قديمة أو تقطيع بعض من الورق "المعاد تدويره بالفعل" هذا بالإضافة إلى فتح عبوة عصير عنب لذيذ وذلك ليحتفلوا كما لو كانوا في مستهل عام جديد.

(262) تفسيرات الحب

(مقدمة من مايكل لويس)

أحياناً نضطر للانحناء للريح. ولكن البسم الذي يعيدنا إلى بعضنا مرة أخرى، هو التعبير بتفسيرات لها معنى.



بعد أن تقوم بتعنيف ولدك، تأكد من أنك سوف تقوم بتوضيح أسباب تعنيفك له، أنا أسف يا سامي لأنني قمت بالصياح والصراخ في وجهك ولكنك تعلم جيداً أن أباك يريدك أن تعرف مدي خطورة فتح باب السيارة أثناء تحركنا. وأنت تعلم أن أباك يحبك أكثر من أي شيء آخر وهو يريد أن تكون في أمان.

(263) خيوط الوقت

عندما أسأل الآباء كيف يتذكروا الأحاسيس والمشاعر التي كانت تربطهم انحصرت إجاباتهم المؤكدة في لعبة قذف الكرة والتقاطها. أي مجرد رمي ثم التقاط ... وهكذا وذلك مثل عملية نسج الخيوط بينهما. بين أم وابن، أب وابنة، أي نوع من المزج الذي تخلقته حيث إن كل غرزة تقوي الخط بأكمله.

(264) الاحترام المتبادل

(مقدمة من كمبلري ورنر)

قبل بزوغ فجر يوم الكريسماس في عام 1961 كان ذلك يوم ميلادي وكنت الابنة الكبرى لأسرة تتكون من أربعة أطفال لعائلة جيري وروزماري ويلش. ومنذ الفترة التي أصبحت فيها قادرة علي السؤال عن يوم ميلادي، وفي أي وقت يسمع فيه أي شخص هذا التاريخ، كانوا يرددون نفس العبارة "يا لك من متعة حيث إنك دائماً تقللين من شأن الهدية"، يا لها من لعبة سيئة!" ولكن ليس هذا هو بيت القصيد.

إن أبويّ يتمتعان بشيء عميز وهما يؤكدان دائماً أن يوم ميلادي له أيضاً انطباع خاص عندي. وبعد انقضاء ليلة الكريسماس، كنا نعود أدرجنا إلى المنزل ونحن علي يقين بأن بابا نويل سوف يأتي لنا بالهدايا وإننا سوف ننعم بالنوم وبأبدتنا تلك الهدايا. وكنا نقوم بزيارة الأهل والأقارب أو بالمرحاض والبقاء في المنزل في نهار يوم الكريسماس ولكن في أثناء الليل يكون عيد ميلادي. ومن المعتاد في منزلنا أن الطفل الذي يكون عيد ميلاده قد حان يقوم باختيار نوع الطعام لباقي أفراد أسرته ولذا أصبح من المعتاد في مساء الكريسماس أن نقوم بتناول اللازانيا التي تقوم أمي بإعدادها وتجهيزها. وبعد العشاء، تقوم أمي بإحضار الكيك ثم نقوم بإحضار الهدايا لنا. ومن ثم فإنني لا أقلل من شأن الهدايا التي تجلب لي كما يعتقد أبي وأمي.

لقد استمرت هذه التقاليد لمدة سبعة وثلاثين عاماً حتى العام الماضي الذي فقدنا فيه والدي وذلك في مايو الماضي وعلي إثر ذلك قمت بتغيير هذه التقاليد وذلك للتمتع بالإجازات. ومع هذا فأنا دائماً لا أنسي مدي حنان واهتمام أبي وأمي حتى يجعلاني أشعر بأني شخصية مميزة.

(265) متع سهلة المنال

عندما أسأل الأيوين عن اللحظة التي ينعمان فيها بشعور قوي للارتباط بأطفالهم، تكون إجاباتهم في معظم الأحيان هي أنه عندما يضحك الأطفال في وجوههم. حيث يتتاب قلوبهم شعور لا إرادي بالدفء والسعادة وذلك كرد فعل سعيد لوجودنا. وكذلك يكون الوجود. إنه

أمر من الصعب استبداله.

(266) دائرة الحب

ذهبت إلي بريطانيا بمفردي وذلك للاحتفال بعيد ميلادي الخمسين. وقد قضيت هناك ثلاثة أسابيع، للتنقل هنا وهناك بالسيارة التي قمت باستئجارها، حيث قد طفت بمدينة يوركشاير وقد تناولت الشراب في كل مكان كان يغريني الذهاب إليه ولرؤيته. وقد قام جورج والأولاد بتحتيني عندما حملت أمتعتي وقررت الذهاب.

وقد سافرت وبصحبتي الكمبيوتر المحمول الخاص بي وذلك لكي أبقى علي اتصال مع أسرني حيث إنه كان بداخلي ما يدفعني إلي الكتابة. ولذا كنت أكتب تقريباً بشكل يومي في السجلات الخاصة بي كتابة تفصيلية عن الاكتشافات ولحظات الرهبة التي كنت أشعر بها في ديلز (وصرخات الرعب التي كنت أطلقها وأنا أجلس خلف عجلة القيادة). وقد كنت أرسل بالبريد الإلكتروني الرسائل إلى أبنائي كما كنت أقوم بإرسالها أيضاً إلي أصدقائي الذين يبلغ عددهم الكثير. وفي ذلك الوقت لم يكن لجورج معرفة وخبرة باستخدام جهاز الكمبيوتر ، لذا كان لزاماً علي أحد الأولاد أن يقوم بطبع الرسالة التي كنت أقوم بإرسالها وذلك ليعملها عن طريق جهاز الفاكس إلي جورج حتي يتسني له قراءتها عندما يعود أدراجه إلي المنزل. وكان جورج يقوم بإرسال هذه الرسائل إلي الأولاد الذين يقومون بإضافة أخبارهم وردود أفعالهم للمغامرة العظيمة التي أقوم بأدائها.

يمكن لأي فرد مهما يكن عمره أو مهما يكن مكان إقامته أن يحافظ علي علاقاته واتصالاته بالآخرين وذلك من خلال بذل القليل من الجهد والعمل . ولذا فيتمتع عليك التوصل إلي كيفية القيام بهذا.

(267) ما أجمل عيناك الكبيرتان

يوجد أمامك طريقتان في الحياة هما البحث عن الصواب والبحث عن الخطأ. وأنا أومن إيماناً

راسخاً بفكرة أنه يمكنك أن تجد ما تبحث عنه . فلو كنت تقوم بالبحث عما هو صائب في العالم والناس الذين يقطنوه فسوف تغدو الحياة وضاءة ومشقة لك ولهؤلاء الناس . ولو أظهر أحد الأغراب العطف أو الصبر وكان له لون شعر جميل هذا بالإضافة إلي ابتسامة ساحرة ورد فعل مهذب وصوت إذاعي فلتخبرهم بذلك . وأضفي السعادة على يومهم ، وراقب بهجتهم أيضاً .
والتي بدورها تصطحب بجواب مؤدب ، قم بإمتاعهم وإدخال البهجة عليهم .

يرقب طفلك كيفية قيامك بالترحيب واستقبال وتقدير الحياة (أم لا) حيث إن وجهة نظرهم سوف تصاغ بناء علي ما يلاحظونه . لذا يجب عليك أن تعلمهم أن يبحثوا عما هو صحيح حتي يتسني لهم أن يجدوه . فعليك أن تترك أنك جزء مهم مما يقومون بفحصه والإيمان فيه .

(268) اذهب إليها)

(مقدمة من ساندې كوروب)

"آمن بأطفالك من داخلك ، أمامهم وأمام العالم بأسره . يجب أن تؤمن بهم" .

حضر جدي الاجتماع الذي طال انتظاره وذلك إبان وجود أبي في السنة النهائية من المدرسة الثانوية . (كان ذلك في حوالي عام 1955 ، عندما كان من النادر التركيز على الأشياء) . وسوف أورد بعض المعلومات عن جدي: كان يتواري جدي تحت عدد من البطاطين التي كانت موجودة آنذاك علي عربة يجرها عدد من الثيران وقد كانت هذه العربة في طريقها إلي جزيرة إيليس Eila Island . وقد كان جدي يعمل في تلك الفترة في مناجم الفحم في بنسلفانيا وكان بصحبه أولاده الذين ولدوا في أمريكا ، حتي قرر الحصول علي وظيفة مكتبية ، لذا اتجه إلي مدينة شيكاغو . إن العديد من أفراد الأسرة الذين ظلوا في بنسلفانيا ماتوا من داء الرئة .

عندما أخبر الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة الثانوية التي كان أبي ملتحقاً بها ، والده بأن درجاته والذي ضعيفة وأنه غير مؤهل للجامعة صرخ فيه جدي قائلاً: "فلتذهب للجحيم" . ثم التفت إلي أبي سائلاً له : "هل تود الالتحاق بالكلية ؟ يمكنك أن تفعل ما تريد وما ترغب" . وقد أعادها علي

ثانية "لا تصني لهذا الكلام، إذا كنت ترغب في الالتحاق بالكلية، فعليك الالتحاق بها".

ثم قام أبي بالذهاب إلي جامعة نورث ويسترن ثم التحق بكلية الطب التابعة لها. ولكن من أفضل اللحظات، هي اللحظة التي حدد فيه طريقه في مكتب الأخصائي الاجتماعي بمدرسته الثانوية عندما قال والده: "اذهب إلى الجحيم" إلى شخص ما كان يحاول أن يحدد له روحه بل ومستقبله أيضاً. ولم يفكر والده كثيراً في الأطر الخيالية للدرجات التعليمية التي حددها الأخصائي الاجتماعي. لقد استطاع والده أن يشكل إحساس وروح ابنه في هذا اليوم. وبالرغم من مرور الكثير من اللحظات الصعبة، إلا أنه عندما يأتي الأمر إلى علاقتهما ببعضهما البعض، فإن مثل هذه اللحظة هي التي تعيش داخل أرواحنا المشتركة في أسرتنا.

(269) في السراء وفي الضراء

قررنا أنا وجورج في عام من الأعوام الذهاب في رحلة إلي نيو أورلينز. وكما يحدث أحياناً في حالة الأضداد يلتقيان، فإني لم أحظ على قدر كاف من الطعام، والموسيقى، والتنوع العرقي، والمتعة الدنيوية. فلم تكن الموسيقى شديدة الصخب، ولم يقدم الطعام في وقت متأخر أو كان سيء الطعم كما كنت أتوقع. ولكن الرحلة مع زوجي جورج تجعلني أشعر كما لو كانت البيئة حولنا مليئة بهذه الأشياء. فعلي الرغم من قضائنا وقتاً طويلاً مع بعضنا البعض بالرغم من اختلافاتنا (فقد ولدت وأنا مفرمة بالاستمتاع بهذا المكان)، إلا أنني فكرت مرات عديدة في مدى المتعة لو كان بيننا ولو ليوم واحد ابنا الأكبر برت. والآن يوجد الولد الذي سوف يزور نيو أورلينز كما تفعل أمه حيث إن ذلك ما قطعناه نحن (الأم وابنها) من عهد أن نفعله في يوم من الأيام.

لم تمر فترة طويلة وقد سنحت الفرصة أماننا، حيث إنني قد تلقيت دعوة لحضور طقوس الخطوبة في بقعة بالقرب من نيو أورلينز وقد قمت بالاتصال ببرت وأعطيته التاريخ الذي سوف أصل فيه إلي هذه البقعة. وقمت بعمل الترتيبات اللازمة حتي يتسني له اللحاق بنا هناك. وفي مساء اجتماعنا وصل برت إلي غرفته في إحدى الفنادق في تمام الساعة الحادية عشر وخمس وأربعين دقيقة بعد أن أقلته حافلة من المطار. ولكي يتسني لنا توفير مبلغ من المال للقيام بمغامرتنا،

قمنا بالنزول في غرفة ذات سريرين وقد كان يعلونا التعب ، لذا تحدثنا قليلاً ثم خلدنا للنوم. وما أن استغرقنا في النوم حتي سمعنا صوت الجرس من زوجي .

تساءل زوجي: "هل برت موجود؟" ولكن كان تساؤله يحمل لهجة غريبة ليست مألوفة ، لقد قلت نعم هو موجود. وكان على زوجي القيام بمهمة ليست بالسهلة، حيث كان عليه أن يبلغنا أن أبي قد وافته المنية. فعلي الرغم من أن زوجي قد علم بهذا الأمر منذ ساعات قلائل إلا أنه تريت حتي أكون بصحبة ابني حتي يتسني له إبلاغي لهذه الأنباء المفزعة.

لذا فكل الدقائق التي قضيناها مع صغاري لا تحمل أي نوع من البهجة والسعادة، ولكن يمكنني أن أؤكد أن حتى جروح الموت العميقة يمكن أن تخلق لحظات دائمة من التواصل الرقيق.

(270) من نقطة إلى نقطة

تتخطي الميول والنزعات الإنسانية العلاقة القائمة بين الأب وابنه. في المجتمعات التي تقطن ضواحي المدينة لاحظت ميول واضح لا لبس فيه إلي الذهاب إلي المقاهي التي تقع علي جوانب الطرق وإلي الأماكن التي يباع فيها الكمك والقطاير وإلي الكافيتريات التي يوجد بها مقاعد في خارجها أيضاً. فقد استردت الشرفات الأمامية الكبيرة شمبتيها وذلك نظراً لأنها تجعلنا جلوساً متقابلين أمام بعضنا البعض بدلاً من جلوسنا في حداثتنا الخلفية الخاصة مما يجعلنا بمكن من بعضنا البعض. فبعد مرور عقود قلائل، من عزلة عن بعضنا البعض ، لذا فإننا في حاجة إلي توطيد أواصر التعاون ولو كان هذا سوف يقتصر علي الاجتماع في الفترة الصباحية من يوم السبت ، أو في فترة الظهيرة من يوم الأحد الذي نتناول فيها السندويشات في الأماكن المحلية التي يرتادها الناس - حيث يتبادل التحية، حيث أن كل شخص يعرف أسمائنا - أو حتي في المساء عندما نستشعر بما يحدث بل ويجري في العالم من حولنا وذلك من خلال الشرفة.

فعلينا أن نتناقش مع وليدك معني الجماعة فيجب عليك أن تلوح بيدك للأفراد الذين تعرفهم والذين لا يربطك بهم أي صلة. وأدعو الآخرين لكي يأتوا ويتحدثوا مع أولادك وعليك أيضاً أن تقبل دعواتهم لتفعل نفس الشيء مع أولادهم ؛ لأننا عندما نتواصل فيما بيننا سوف نخلق

شبكة من الأمان في حيننا والتي يمكن أن يستشعرها كل فرد.

(271) عليك استيعاب الرسالة

في أحد الأيام مررت بيوم قاسٍ من الأيام التي لا يمكن إحصائها التي تمر بها أي أم وحيدة (وعلى أية حال، فقد مررت بأيام مماثلة كثيرة). فقد كنت متأخرة عن ميعادي المحدد لاستلام ابني من دار الرعاية. وقد انتابني شعور بالذنب وذلك لأنني كنت آخر أم قادمة لاستلام ولدها. وسحق فؤادي ما شاهدته من نظرة عاتبة وحزينة علي وجه ابني الهزيل. فانا متعبة جداً جداً، وأنا علي يقين بأن أي أبوين عاملين يمكن أن يستوعبا هذا السيناريو.

لك أن تتخيل هذا. أنت تترك العمل في الوقت المحدد وتصل إلي دار الرعاية في الوقت المحدد. وعلي الرغم من شعور صغيرك بالتعب والإرهاق إلا أنه لا يستوعب الرسالة غير الشفهية والتي مؤداها أنه في آخر قائمة الأولويات لدي أبويه. فلا يهم طريقتك في تفسير الأسباب التي أفضت إلي مجيئك متأخراً، فهم يتلقون هذه الرسالة: "إن كل شيء آخر أهم منك، يا ولدي: أنت الشيء الذي يمكن أن أقوم بتحريكه ووضعه في نهاية قائمة الأولويات". ولا توجد طريقة أخرى لتفسير ذلك لأن كل ذلك صحيح.

فإذا لم تكن الشخص الذي يقوم بالإحضار والجلب، ولكنك الشخص الذي يأتي متأخراً إلي أسرته كل مساء، فإن الرسالة التي تقدمها ماثلة. وإذا كنت الشخص الذي يمكث طوال الوقت مع أولاده ولكن كل ما يسمعون منك هو "فيما بعد" فإن الرسالة التي سوف يتلقونها هي نفس الرسالة السابقة.

يجب عليك القيام بشيء ما حيالها، فلن يشعر طفلك بالفخر فقط ولكنك سوف تخفف العبء عن كاهلك - فالذنب حمل ثقيل، فانا اعرف جيداً وذلك لأنني قد حملته قبلك.

(272) بعد الكلام

(مقدمة من مايكل لويس)

عندما تفرغ من سرد أحداث القصة لصغيرك قم بإعطائهم هذه القصة وشجعهم على سردها لك ثانية بأنفسهم. فسوف تتعجب من المقدار الذي يمكنهم تذكره بالإضافة إلي إبداعهم وخيالهم الجامح.

(273) ليس مثلي

إن ما يأتي طبيعياً لفرد ما لا يحدث طبيعياً لشخص آخر. كيف نقوم بتضيق فجوة الخلافات بيننا وبين صغارنا، وفي نفس الوقت نقوم بإطعامهم وتنمية شخصيتهم؟ وأحد هذه الطرق هي ملاحظة الأطفال ثم ملاحظة الفرصة التي تتلاءم مع طبائهم وشخصياتهم المتنامية.

لدى إحدى صديقاتي ابنة جميلة لها العديد من الاهتمامات على عكس أمها. وكانت هذه الابنة تحب الأعمال اليدوية. وقد عرفت الأم في إحدى المناسبات أنه يوجد مركز للخياطة تابع للكنيسة. فعلي الرغم من أن هذا المركز لا يضم إلا السيدات في ذلك الوقت، إلا أن هؤلاء السيدات كن سعيدات جداً لانضمام تلك الفتاة إلي مجموعتهن. وليس هذا بفضل موهبة هذه الفتاة في أعمال التريكو ولكن لأن عدد للمجموعة بها في هذا المركز قد بدأ في التنامي والتزايد.

(274) القدوة

كنت قابعاً في سيارتي علي أحد جوانب الشارع الفرعي وذلك حتي أستدير إلي الشارع الرئيسي المجاور لمنزلي. وقد أدركت أن هناك فتحة إذا تحركت سريعاً وبقيت في الحارة الداخلية حتي لا أعرقل حركة المرور (كان هذا الوقت يتسم بحدوث الاختناقات المرورية) وعندما أسرعت بسيارتي بدأت نظارتي وعدة أوراق خاصة بي بالإنزلاق، وقد مددت كل قامتي حتي لا تتطاير من خلال النافذة المفتوحة بجانبي، لذا قمت بتحريك السيارة للحارة الثانية بمجرد أقل من الثانية. وقد ساورني الشك في أنني قد سببت الفزع للسائقة القادمة من الجهة المقابلة.

نظرت من مرآة السيارة الخلفية وقد لاحظت قدومها من الجهة اليمني لي ، لذا قمت بإزالة الزجاج الموجود في نافذة الكرسي للجاور لي لأقوم بتقديم كامل احتذاري وبمجرد أن اقتربت سيارتها من سيارتي، حتي اندفعت في السب والشتم ، مبررة شتاقتها لي بأنني قمت بيث الخوف في صدور صفارها؛ قائلة: "أيها الأعمى الغافل" "فأنا بصحة ابنائي الغفل في السيارة. ماذا كنت تفكر أيها الغافل"، "بالك من أعمى غافل"، ألا ترى أن معي ابنائي الغفل في السيارة".

لامانع أن تسبيني بالأعمى الغافل. ولكن أن تقول لي ذلك ليس فقط أمام ابنائك بل وتنعتيهم بنفس الصفة هو حقاً ما يدهشني.

وكل ما أستطيع أن أقوله الآن وببنعمة صوت خافتة "نعم! لقد رأيت صفارك بجانبك في السيارة وأنت أيضاً لم تكوني قدوة يحتذي بها، اليس كذلك؟ وقمت بإغلاق زجاج سيارتي حيث إنه لا جدوي من الحديث معها. واستمرت في صراخها مع إضافة إشارات واضحة بيدها لما قالته آنفة .

وهناك سؤال يطرح نفسه - ما هو الأسوأ؟ هل هو قلبها الذي كاد يتوقف من الخوف والجزع أم أطفالها الذين قد تعلموا من أهم كيفية الرد علي أي إنسان لا يكثر بالآخرين كما أنها سبتهم أيضاً؟

ومن ثم، يتعين عليك أن تنصت إلي حديثك هل تود أن يتحدث معك أو عنك أي شخص مهما كان بهذه الطريقة؟

(275) هترات تكيف وتوافق

كانت المرة الأولى التي عاد فيها برايان إلي المنزل للقيام بزيارتنا - نحن آل بومبيخ - بعد ذهابه إلي الكلية تتسم بالإثارة والمتعة . فقد كانت غرفة برايان مثل الضريح المهجور الذي لا يقطنه أي أحد وفي انتظار ما يشيعه فيها من فوضى ولكنها فوضى ممتلئة بالحياة والحركة. فقد كنت أنا وزوجي جورج نشوق إلي الكثير من الأوقات السعيدة التي تجمعنا بعد غياب طفلنا لمدة ثلاثة أشهر. لذا فقد طهيت ونظفت وقد كان زوجي جورج يقدم يد العون والمساعدة لي، كما نظفنا

أيضاً نوتة موايدنا. وأعدنا أنفسنا لأن نكون غير منشغلين بأي شيء عدا وجوده.

المفاجأة كانت تكمن في أنه لم يقض معنا كل الوقت، فقد كنا نسمع صوت الباب خلفه عندما ينوي زيارة كل أصدقائه الذين كَوَّنَ معهم صداقات طيلة حياته. وعندما يعود إلي المنزل، حيث يفتح الباب بقوة سائلاً: ماذا أعددتُم للعشاء؟ لذا وجدت نفسي أقوم بفعل بعض الأعمال الصيانة مثل تقطيب الوجه والعين كنوع من شعور الرفض لما يقوم به ابننا. وتحدثت عن معاناتنا الطويلة وانفصام الروابط الأبوية؟ (نعم أنا أعلم أن هذا مغالى فيه ولكن هذا ما استشره الآن).

وعندما عاد إلي دراسته، تعلمت درساً مفيداً. وعلي الرغم من أنني لا أعلم ما هو، إلا أنني علي دراية كافية بأنني تعلمت درساً أو قيمة في حياتي. وهنالك سؤال يطرح نفسه هذا مؤداه: ما هي الفائدة في إنجاب الأولاد؟ في حقيقة الأمر ما تعلمت أثناء بكائي وعويلي لأصدقائي بسبب ابني السيء الطبع هو أن سلوكه معنا كان طبيعياً وأن سلوكه هذا لا يعني أنه لا يحمل لنا مشاعر الحب. لذا، فقد أعددت نفسي لذلك في المرة القادمة عند عودته إلي المنزل وأصبحت أتقبل بسعادة كل ما يفعله والذي ساعدني على ذلك خلال لحظة وحي صادقة هو أنني حولت صومعته إلى غرفة لاستقبال الضيوف.

(276) فهمت واستوعبت

ذات ليلة كنت جائئاً أمام التلفزيون وإذا بشخص لا أعرفه يقول هذه العبارة "لو كنت أباً فعليك أن تعطي أولادك الفرصة حتى لا يكونوا مثلك"؛ فقلت في نفسي يا لها من عبارة صادقة!!

(277) تشبث جيداً

عندما ركبت في إحدى سيارات الليموزين في طريقي إلي المطار، سعدت كثيراً عندما حيتني إحدى معارفي القدامى اللاتي لم أرهن منذ أمد بعيد. فقد كنا نذهب سوياً إلي أحد مراكز تعلم "الكتاب المقدس" وقد أصبحت التفاصيل الشخصية التي كنا نحكيها لبعضنا البعض بمثابة طقوس أسبوعية نقوم بأدائها في حياتنا.

وقد طرحت عليها سؤالاً مؤداه: كيف حال صغيرك؟ وأنا أعرف أنها علي دراية كافية علي من كان سؤالي منصعباً؛ فقد كانت أمه تصلي كثيراً من أجله .

وقالت السيدة لي إنك لن تصدقيني إذا قلت لك أنه في المدرسة الثانوية وأنه أيضاً في صفوف المتسوقين في مادة الكيمياء! وقد فعلنا كل شيء أنا وتلك السيدة ما عدا القيام بمناقشة بعضنا البعض وذلك لأننا في حقيقة الأمر كنا رابطتين أحزمة المقاعد.

وقد صحت قائلة: "يا له من شيء رائع"! وقد استطردت أنه من عظيم الشرف لأي أبوين أن يمتعا آذانهم بالاستماع إلي مواطن اهتماماتكما علاوة علي التجارب التي كان كلاكما يعاصرها ويكابدها ثم نسمع الآن أنه ناجح في حياته.

لا يهمني المذهب الذي ننتمي إليه، ولكن شارك الآخرين حتى في صلواتك، فهي نقطة الاتصال التي تجمعنا من أجل هؤلاء الذين نصلي لهم.

(278) إنشاء مشروع

تحدثت مع رجل محترم فقد أباه مؤخراً. وعندما بدأت بالتساؤل عن نوعية العلاقة التي كانت تربطهما، في باديء الأمر عبر بشكل شفوي ثم برسم نظرة ألم علي وجهه بأن هذا الموضوع موضوع مؤلم، حيث إن العلاقة التي كانت قائمة بينهما تعج بالذل والسخافة بالإضافة إلي عدم قدرته علي تحقيق ما يتوقعه منه والده.

ومع ذلك، في السنوات الأخيرة كانت هناك مناسبة جمعت بينهما. فمكث الأب في منزله لعدة أسابيع لمساعدته في مشروع إعادة تصميم ضخم. وفي أثناء ذلك، كانا يعملان جنباً إلي جنب - الأمر الذي من شأنه أتاح الفرصة أن يقول إن هذه الفترة التي قضيناها سوياً كان لها عظيم الأثر علي كل من المشروع وعلي العلاقة فيما بينهما.

فقد كنا نعمل جنباً إلي جنب، نقوم بعمل الإصلاحات، وإعادة التشكيل والصياغة علاوة علي قيامنا بالبناء.

(279) بناء المشروع يحتاج اثنين

للمرة الثالثة كان لدى والدي الشجاعة لمساعدة من يريدون البدء من جديد، فقد تطوع بالذهاب مع طاقم العمل الذي كان منوطاً به شد أسلاك أحد المنازل الذي تم اعتباره أحد مراكز المشروعات الإنسانية. وقد قرر أن يأخذ ابنه جفري الذي يناهز الخامسة من عمره معه، وقد أخبرني زوجة برني عن هذه الواقعة في الرسالة الإلكترونية التي قامت بإرسالها لي. فقد قالت "إنهما قاما بوضع كل أدواتهما في الأحزمة الخاصة بهما وذلك بعد منتصف الليل. ولم يتوقف جفري من إظهار حزنه للناس، فقد كان يشعر بالفخر لأنه يرتدي مثل هذا الحزام وقد كان مضحكاً جداً. وقد حدث هناك انفجار وأتم الأفراد مهمتهم ثم رجعوا أدراجهم وملابسهم تملوها الأوساخ. ولكن أفضل جزء في هذه المناسبة هو مشاهدة برني وهو يحمل جفري في مدخل المنزل في الساعة العاشرة والنصف مساءً، وكان يقظ في نوم عميق علي الرغم من ارتداء الحزام؟ وقد كان يعملان جنباً إلى جنب موطين أواصر العلاقة بينهما.

(280) إيداء الموافقة

(مقدمة من ديف وكاتي جارلاند)

إيان الجَلْبَة والمرح في الإجازة، قام ابنتا الصغير الذي يبلغ من العمر 8 سنوات بطرح سؤال مؤداه - ما هو النفع من جراء الاحتفال بالكريسماس وذلك من خلال قيامه بكتابة مقال بعنوان : "الذكريات: منح وهبات!" كتب "بن" ما يلي قائلاً:

"أبي، إنني أتذكر الوقت الذي كنت أنا وأنت نعمل معاً خلف غرفة الغسيل. وكنت تعمل جاهداً وأنا أراهنك علي أن لديك بدا يشعرانك بالألم. كنت أشاهد التليفزيون وكان بداخلي نزعة للعب كرة السلة وقد كنت هناك تصلح ذلك الباب ودخلت وسألتك هل ترغب أن تلعب كرة السلة ؟ وقد امتلأت بشعور الغبطة والسرور عندما أبديت موافقتك.

كان ذلك الوقت ذا انطباع خاص بالنسبة لي. أنا اعتقد أنك أبليت بلاءً حسناً بالنسبة لتلك الأبواب. لقد قمت بعمل رائع إلا أنه عمل متعب. ولكنك قمت بعمل أفضل وهو الذهاب معي

للمعب كرة السلة، لذا فأنا أشكرك جزيل الشكر لقيامك بإلصاق هذه الذكري في ذهني".
حبيبك بن.

قدم بن هذا المقال كهدية في الكريسماس. فقد كتب هذا المقال بخط يده ووضعه في مظروف أحمر عليه أشكال معمارية. لقد كان مقالاً ممتازاً. ولم يكن هناك أفضل منه وذلك بسبب ما كان يمثل هذا المقال. إن الذكريات منع وهبات بالنسبة لنا ونأمل أن تكون بالنسبة لكم أيضاً.

(281) غياب

كشفت إحدى الجهات الرسمية في تقرير قومي حديث عن معتقد منتشر وسط الجماهير مؤداه أن الشباب لا يحصلون علي الأبوة التي يحتاجون إليها نظراً لأن عاطفة الأبوة غائبة عن المنزل وذلك لعدم وجود عاطفة أثناء تربيته وتعامله مع أولاده في المنزل. ولك أن تركز علي آخر عبارة مؤداهها ليس فقط غائباً ولكنه غياب العاطفة بالرغم من وجوده.
والمواقب المترتبة علي هذا وفقاً لهذه المقالة هي كالآتي: "تعاطي المراهقين للمخدرات والعنف، والأنشطة الجنسية، وكل ذلك بدأ يجد طريقه إلي نسبة لا بأس بها من الأطفال الذين تربوا في غياب الإحساس بالفارق بين الطريق القويم والطريق المموج وغياب الاحترام للسلطة بالإضافة إلي غياب الإحساس بالمسؤولية". ومن ثم هناك سؤال يطرح نفسه - هل ينعم أولادك بالمواطف والرحمة أثناء تعاملك معهم في المنزل؟

(282) معنى الإعجاب

يُعرف قاموس ويستر "الطبعة الثانية" كلمة "أعجب بـ" Admire علي النحو التالي: "هي النظر بإعجاب وبشاشة والموافقة بابتهاج". فقولك لأطفالك أنهم موهوبون هذا شيء جيد ومستحسن ولتقول لهم أنك لاحظت شيئاً ما (أي شيء) - لك أن تملأ الفراغات كما تشاء هذا شيء جيد. ولتقول أنك قد تأثرت من جراء أدائهم هذا شيء جيد. ولتقل لهم إنك ترقب وتلاحظ أي شيء يقومون به باندهاش، وغبطة، واستحسان هذا شيء جيد؛ لأن هذا عبارة عن الوقود الذي بدوره

يقوم بتحريك قارب الفرد ويجعله قادراً علي الاستمرار في العمل لفترة طويلة. (بمقدورك حتى أن تكتب لي وتخبرني بهذا في أي يوم من الأيام! وأنا أعاهدك بأنني سوف أفعل وسوف اتحمس حماساً حقيقياً لكتاباتك ولقولك، أقوم بتقديم جزيل الشكر لك).

(283) اسمح لهم بالدخول

(مقدمة من جنديجا كورستس)

يجب عليك أن تزيد ارتباطك بأولادك وذلك من خلال إدخال حبههم إلي أعماق قلبك. عليك أن تملأ نفسك بهذا الشعور بأنك أكثر من واحد بمعنى أن أولادك جزء لا يتجزأ منك. وهذا أيضاً لا يعني تملكك لهم، أو أنك أقل كمالاً عند غيابهم؛ إنما يعني ارتباطك بهم هو وجودك معهم في كل مكان وأثناء قيامهم بأداء أي شيء، لأنهم بداخل أعماق قلبك كما أنك معهم دائماً، لأن رابطة الحب عندما تكون حقيقية وأصيلة، فسوف تجدهم بالتالي يستشعرونها ويحسونها.

لقد أدركت ذلك عندما كانت ابتي وزوجها يعيشون بعيداً عن قارتنا. ولم أرهم منذ زهاء عام. وقد أصبح ذلك جلياً كنور الشمس وقد قام أحد أصدقائي بمواساتي قائلاً: "أنا علي وعي بمدى الألم الذي نستشعره من جراء غياب أولادك". وقد قلت له بدون تفكير: "ولكن هم ليسوا بمنأي عني حيث إنهم هنا". مشيراً بإصبعي إلى صدري. وهذه الأواصر هي المحور الأساسي الذي استندت عليه في التخلص من الحزن والأسى الذي انتابني بعد وفاة ابتي في نهاية نفس العام. وقد كان آخر مرة أراها فيها كانت هي آخر مرة بالفعل ومع ذلك فهي لم تبعد عني.

(284) دروس قاسية

بصراحة أستطيع أن أتذكر المرة الوحيدة التي وقفت فيها في وجه أمي وأبي طوال فترة حياتي وذلك عندما أصدروا لي أوامره بعدم الاستمرار في محادثة أحد أصدقائي. لم يكن هناك أي حديث أو توضيحات أو استفسارات من قبل حول هذا الموضوع. ولا أية تفسيرات أو توضيحات

أو دفع من جانبي أو حتى السماح بتقديم براهين عكسية تمكنني من تبديد ما يؤرقهم. ثم جاء صديقي ليصحبني لموعدهم تم تحديده مسبقاً، ولكن قامت أمي باعتراضه علي الباب وأخبرته بأنه غير مسموح له مطلقاً برؤيتي. وعندما وصلت إلى المطبخ، كانت أخبرته بالفعل. وقد تم إخباري بالمثل قائلة: "إننا لن نري بعضنا البعض ثانية".

علي الرغم من قيام والدي بتنشئة ممتازة إلا أنني ارتكبت خطأ جسيماً في إحدى المرات اضطرني إلى عصيان أوامرهما (علي الأقل كانت هي الطريقة الوحيدة التي رأيت بها الأشياء عندما كان عمري 16 عاماً) وقد كان هذا الأمر ينبع من إحساسي بالظلم الكامل. فلم يكن الأمر مجرد رفضهم لرؤيتي له، بل مهما كان رأيهم، فإنهم لم يحاولوا حتى عرضه علي. لذا فقد كنت مذنباً بلا محاكمة أو محلفين، أو علي الأقل بلا وجود حديث يتم سماعه. والأهم من ذلك كله أن الأمر يُعد النقيض تماماً لما تم تربيته وتنشئتي عليه، وهو عدم الحكم من خلال وجهة نظر الأفراد الآخرين أو من خلال الظواهر. ومن ثم فإنني لم أجد أي شيء يعيه أو يشبهه أو يشين المعاملة التي يعاملني بها. (وبالتالي كان يجب إظهار مدى ثقتي فيه). ذهبت متسللاً للبحث عنه ولرؤيته، علي الرغم من اكتشافهم أمري مرات عديدة وقيامهم باتهامي ومجادلتي وتوجيه اللوم والعتاب لي، إلا أن مناقشتي ومجادلتي إياهم كانت تستند علي شيء واحد وأساسي هو: "مهما يكن تصوركم عنه، إلا أنه لم يثبت لي صحة هذا التصور أثناء معاملته معي"!

في النهاية أذن والدي (وذلك لأنه لم يكن لديهما تحكم واضح في قياي بهذا الضرب من السلوك) وسمح لي برؤيته. وأخيراً جرت الحياة في مسارها الطبيعي ثم "انفصلنا" وهو ما كان سيحدث في القريب العاجل لولا تكتلتنا معاً ضد "العدو" "الخصم". وأنت تعرف ما هو الخصم.

إذا كنت لا تتحسن أصدقاءك ولذلك (أحياناً قد يكون ذلك ضرباً من الحكمة)، فيجب عليك أن تتحدث إليهم عن هذا. واسألهم ما الذي يحونه في هؤلاء الأطفال بالذات. كن محترماً وأصغ لهم جيداً. وشاركهم في أمورك وشؤونك. استمع إلي ردودهم، ولكن فقط يتعين عليك

عدم إنزال أي نوع من العقاب عليهم حتي لا تترد عواقبه الوخيمة عليك، فصرف الانتباه أفضل من الهدم.

(285) سويتش اروني

لا يمكن أن يمحي من ذاكرتي صراخ ولدي برايان عندما ناهز تقريباً العام الأول وذلك بسبب ما استشعره من ألم من جواربه. فقد كانت جواربه تلتصق بإصبعه ومن ثم فكانت تسبب له ألماً فيها. وقد كان أحياناً يخلعها وأحياناً يحاول ارتدائها. ومن ثم، فقد كان أحياناً يغضب تارة ويصرخ تارة أخرى أثناء محاولته لارتداء هذه الجوارب، وفي لحظة كسرت الميزانية وقررت شراء جوارب غالية الثمن بدون خياطة عند نهاية أصابع القدم على أمل إنهاء هذه المتاعب. وعلى الرغم من عدم انتهاء المشكلة إلا أنها ساعدتنا على نخطي هذا العام بذهابنا إلى أحد المحال المشهورة ببيع الجوارب البطة. وفي نهاية المطاف نما وكبر صغيري وأصبح ليس في حاجة إلي ارتداء الجوارب ولكنه كان سعيداً بأننا على الأقل حاولنا من خلال هذه الجوارب الجديدة لإنهاء أي نوع من المتاعب كانت تواجهه جراء تلك الجوارب.

والداعي من ذكر هذا أنه في أحيان نجد أن هذه التنازلات قد تكون خطوة غير منطقية - مثل صرف المزيد من الأموال على ميزانية الجوارب في وقت لا تكون هناك حاجة حقيقية لهذه الجوارب - إلا أنها تحرك أبوي حكيم ليس فقط للحفاظ على الروابط من أجل التأكيد عن صحة وسلامة العقل. وفي التصميمات الكبيرة للأشياء، نجد أن الجوارب لا تستحق أي قدر من الاهتمام.

(286) ثلما ولويس

(مقدمة من دونا أوبرايان)

في كل عام أصطحب ابنتي الصغيرة في رحلة برية كنا نطلق عليها رحلة (ثلما ولويس). فعلي الرغم من أن نهاية هذه الرحلة لا تكون مثيرة دائماً إلا أن هذه الرحلة كانت في كل مرحلة منها تثبت لكيلينا أنها مصدر للذكريات والقصص لبقية العام.

وقد تناولنا سوياً شيكولاته في هيرشي بولاية بنسلفانيا وركبنا لعبة البانمان (وكنيت الوحيدة فوق سن الـ 22 عاماً). وعبرنا المقاطعة بالدراجات وقمنا بتذوق العديد من الحلوى في ديلز بولاية ويسكونسن. وفي هذا المكان مررت بتجربة يشيب لها الشعر وذلك عند مراقبتي لابنتي الصغيرة وهي تقفز في الجو في هذه اللعبة الخطيرة (التي لا أوصي بها لضعاف القلوب). ولكن ما أستطيع أن أقوم بتذكره هو الوقت الذي أقضيه مع كل طفل لي. ومع هذا لا يمكن أن أقوم بالتقليل من قيمة التأثير العظيم للوقت الذي أقضيه في السيارة معهم حيث إن المكوث في السيارة بجانب بعضنا البعض يفضي إلي الدخول في محادثات ومحاورات لطيفة.

فهذه الرحلة البرية السنوية تضمن لي ولابنتي فرصة ذهبية لتكون مع بعضنا البعض بدون تدخل من أي أحد من أفراد الأسرة أو من أحداث الحياة اليومية.

(287) فقط لو ...

كنت أنا وجورج نمشي ببطء علي المشي الخشبي متمتعين بقضاء الإجازة علي شواطئ ديلوث بولاية مينسوتا عندما كان هناك سيدتان يدفعان أمامهما عربتي للأطفال في كل منها رضيع وكان معهما أولادهما الذين تبلغ أعمارهم الرابعة، حيث كانوا يقفزون من جلمود إلي جلمود آخر قريب من الماء. وأطلق واحد من هؤلاء الصغار صيحة لرفيقه لكي يتبعه وهو يلوح بيده ليحث زميله علي أن يتبعه. وقد أصبح واضحاً أن هذا الفرد قد تعود علي فن القيادة من صغره، في حين نجد أن الطفل الآخر نشأ علي روح التبعية والمواالة.

وقد نادت الأم قائلة: "قد حان الوقت يا أطفال للذهاب"، ولكن رد الكابتن: "ليس الآن." لذا كان رد فعلها غاضباً وقالت له: "بل الآن!!" وعلي الرغم من هذا فقد تجاهل الطفلان صوت الأم وأكملتا رحلتهم.

وأخيراً صرخت إحداهما "الآن يا برادلي". ولكن هؤلاء الأولاد لا يكترون للصوت الذي سمعاه وقاما بإكمال مهمتهما الاستكشافية. لذا بعد تكرار نداءاتها بدأ صوت الأم يعلو في العد التنازلي لنا لكي نحذرنا مما نقوم بفعله. وفي أثناء عددها ترددت عندما لاحظت رجوعنا أدراجنا

وقيام القائد بالصياح في وجه أمي معبراً عن غضبه لحماس أمي وانتقادها.

نتيجةً لذلك فغرت أمه فإها لتنتشر ابتسامة عريضة علي وجهها. وسمعتها تقول: "حسناً"، وذلك إبان قيامها بتحريك عربة صغيرة لتعود أراجها من حيث أتت وقد تبعتها في الترو صديقتها. من الواضح أن الإحساس بالقيادة متوارث في العائلات. وبالطبع، في نهاية المطاف فالقائد وقواته لحقوا بهما وهما في حالة من الغضب والضجر.

والدرس الأخلاقي الذي نستخلصه من هذه القصة أنه حتي لو قام صغارك بإمطارك بآرائهم وأنت تقبلت هذه الآراء بصبر ورحب ويسعادة، سوف يشعرون بك ويغيرون بالطبع موقفهم ووجهة نظرهم ولكن يجب أن نتقبلها لو كان فقط للحصول علي لحظة تملؤها البركة.

(288) سرد القصص على الطريقة العصرية

(مقدمة من مارتني دوم)

حافظ علي إرسال الرسائل الإلكترونية إلي أولادك. واكتب لهم علي الأقل مرة في الأسبوع، حتي لو لتقول لهم "أنت مدهش وأنا أحبك كثيراً والقطعة تبعث إليكم بقبلة حارة" ثم قم بطبع نسخة من رسائلهم لك لتحتفظ بها.

لقد قمت بعمل هذا مع كل طفل من أطفالي وعندما قاموا بإنهاء الدراسة الجامعية، قمت بوضع هذه الرسائل في كتاب وأعطيت نسخة منه لكليهما. سوف تكون مذكرات جيلة عندما يتذكر لحظاته وهو طالب في الصف الأول مع زميله في الخرفة قد يغدو من العسير معاشرته، وحصية الكيمياء العضوية الصعبة أو الألعاب المرهقة التي كانوا يقومون بممارستها، أو هذه الصديقة أو الصديق في الأوقات الجميلة، أو مقدار المتعة التي حصلنا عليها جميعاً أثناء عطلة نهاية الأسبوع مع الوالدين.

بالطبع يتعين عليك ألا تحدثهم عن هذه التجارب والخبرات؛ لذلك لن يتسرب إلي صدورهم أي شعور بالخوف والجزع من كتابة رسائلهم ودعمهم يتمتعون ببركة المفاجأة.

(289) حياة الحيوانات

في أثناء استعراضى الأشياء في متجر ما يقوم ببيع أشياء خفيفة فوجئت بلافتة مكتوب عليها "تعتبر تربية طفل كما لو كنت تنقر حتى الموت بواسطة دجاجة!" أليست هذه هي الحقيقة؟! . فكم عدد المرات التي قلت فيها: "لا تسألني ثانية!"

"كم عدد المرات التي كان يتوجب عليّ إخبارك بـ ؟"

"ماذا قلت أنا من قميصك التنظيف؟"

"هل تريد وقتاً آخر للراحة؟"

لذا ما هو السبب الذي يجعل طفلك يستمر في النقر والإزعاج؟ عليك قراءة هذه الأسئلة قراءة متأنية ، مرة أخرى ، ومرة أخرى فهناك سؤال يطرح نفسه: ألم يكن إصبعك أو رأسك يهتز؟ كما لو كنت تنقر شيئاً ما؟
ياله من حياة في حظيرة للماشية.

(290) كل شيء جف

أخبرتني إحدى الأمهات عندما جاءها طفلها مبتلاً وإبهامه مرفوعاً في الهواء وقال لها بعدما أخرج إصبعه من فمه وقد بدا عليه اليأس والحيرة: "ماما قد هوى كوب العصير من يدي".
هناك أيام يشعر فيها الكبار بمثل ذلك. ومن ثم إشراك أطفالك في مثل هذه المعلومات شيء يتسم بالأمانة. فسوف يلهلك مدى تفهمهم وارتياحهم أحياناً.

(291) أميال أدبية

المسفر

(مقدمة من ويل كيلكري)

تعتبر السيارة هي إحدى الأماكن التي نفضل فيها الالتقاء أنا وابتتي. غالباً ما نضطر إلي المشي بالسيارة لفترات طويلة وهو ما يسمح بدوره لكلٌ منا بالاستماع بل والإصغاء للآخر (طالما لا

نقوم بفتح الراديو). ونحن لدينا طرق عديدة، يمكننا من خلالها أن نقيم علاقات متبادلة مع بعضنا البعض أثناء هذه الرحلات البرية. وبعدما تشاركنا في الحديث عن ما هو جديد أو شيق في حياتنا كانت الكتب السمعية هي إحداهما.

قد اصطفيت إحدى الكتب التي تكون مساوية أو أعلي قليلاً من مستوي صغيرتي في القراءة وقد قمت بالإصغاء إليها لكي يطمئن قلبي بأن لها قيمة ذات صبغة أدبية أكثر من كونها فقط مجرد أقصوصة يتم سرد أحداثها. ومن ثم قام كلانا بالإصغاء إليها في السيارة. وفي نهاية كل جانب من جوانب الشريط، كنا نقاش ما نعتقد أنه سوف يطرأ. وكنا نتحدث عن الإلهامات التي كنا نلاحظها عن كيفية تنامي الشخصيات أو تغييرها في الكتاب. ونحدثنا عن الرموز أيضاً.

ونتيجة لهذا التفاعل غدت ابنتي تجيد المتعة في القراءة بنهم وفي مناقشة المزايا والعيوب التي نجدها في أي شيء نقوم بقراءته، وكما أنها تشعر بالراحة عند الحديث عن أي شيء بشكل عام. وأنا أيضاً شعرت بأن قدرتي علي القراءة بدأت تزداد. هذا بالإضافة إلي سماع بعض من القصص العظيمة، وعلاوة علي هذا انضحت لي بعض النقاط التي فاتتني في المرات السابقة.

(292) آراء شقيقة

اكتشفت وأنا في عمر يناهز الرابعة والخمسين أنني لم أكن علي وعي بما يحيطني من ثقافات. فأنا في الوقت الحاضر أجرب مرحلة يصطلح علي تسميتها المرحلة الوجودية والتي فاتتني في المرحلة الأولى من عمري. وهذا يمكن رؤيته بوضوح من خلال السائر المصنوعة من الخرز والموجودة على باب مكتبي ومن خلال ولوعي حتي بالقروط المتدلّية بصورة أكبر من تلك التي تعودت علي ارتدائها.

وقد كنت أتحدث مع برت لمسافة طويلة في يوم من الأيام، وفي أثناء هذا الحديث أعلنت له أنني أمر بطور يصطلح علي تسميته بالطور الوجودي، لم أستشعر وجوده في أثناء الستينيات. وقد رد باندهاش: "ماما! أنا الولد الوحيد في الصف الثالث الذي كنت أحشو سندويتشاتي بالكرنب الصغير".

وقد سألت برت مذهولة ومتشككة : "وهل هذا يجعلني من الهبيز؟ لك الله يا بني!!"
 الا تذكر اننا قمنا بزراعة هذا الكرنب من أجل مشروع نادي الكشف؟ إلي حدّ ما بدأ يساهم هذا
 في تأكيد وجهة النظر الخاصة به.
 عليك أن تسأل أي طفل قد كبر كيف يصفونك للآخرين. (أنا أقترح - حتى لا نفاجأ - بربط
 حزام مقعدك أولاً).

(293) ثنائيات مرعبة

كنت أقوم بعمل مقابلة في برنامج إذاعي وذلك بعد إذاعة حلقة "لا تفتقد أولادك" ! وقد
 طلب مني سائل بالتليفون ونحن علي الهواء أن أبعد أسطورة "الثنائيات المرعبة". لزمّت الصمت
 لثانية ولم أستطع بعدما أن أنفوسه بينت شفة إلا الحقيقة التي مؤداها اني لا أنذكر أنها كانت
 ثنائيات مثيرة . ولكن في حقيقة الأمر، كنت أنذكر "من أين جاءت هذه العبارة".
 لكي تساعد علي البقاء في هذه المرحلة (حتى لا تشعر بالإحباط فهذه المرحلة قد تبقى لمدة
 تصل إلي الثلاث سنوات)، يجب أن تتأكد من أخذك الوقت الكافي لدراسة ابنك النائم، ثم قم
 بغرس هذه الصورة في ذهنك. وعندما تجدهم يجرون حولك وأيديهم علي أردافهم سوف تتذكر
 حالهم (وراحتهم) قبل مرحلة الكوايس والصراخ وحالات القئ التي كانت تتأبهم.

(294) توقع بلهفة

كنت أحضر مؤتمرآ له ثقله وأولوياته في مجال الأعمال في مدينة شيكاغو. وعندما تفرقنا
 لتناول وجبة الغداء، كان شغلي الشاغل هو البحث عن أحد المطاعم لتناول وجبة سريعة والعودة
 إلي المؤتمر في الوقت المناسب وذلك لحضور المقابلة التي سوف تستمر خمس دقائق مع محرر
 لصفحة عظيمة. وإذا فاتتك دقيقة، خسرت دقيقة.

وعندما بدأت بالمشي في الشارع، توقفت عبور المشاة فجأة. وكان من الواضح أن الشخص
 الموجود عند شارة سر/ توقف كان ماشياً. لماذا نحن واقفون هكذا؟ وبمجرد الانتهاء من دفع من

حولي بكوعي وإصدار صوت مثل خوار البقرة وهي تلد، وقعت عيني على العائق، كان هناك أب منحنى وتحت كل إبط طفل صغير وهو يجلس على حافة الطريق.

كان الأب يعطي تعليماته قائلاً: "استمر في المراقبة"، ها هي آتية. استعد. ولم يكن بوسعي إلا أن أنضم إلي هذا الجمع من الأفتدة، محملاً إلي الساعة الرقمية المعلقة علي إحدي جوانب البنك. وعندما دقت الدقيقة التالية تعالت هتافاتنا.

وبدا يجول بخاطري هل سوف تفوت دقيقة أو هل سوف أفقد دقيقة. لذا يجب عليك أن تمسك بكل دقيقة. مع أولادك أو بدونهم، فالاختيار لك.

(295) لاحظ وتامل

"ماما! أنا هنا في المنزل" كنت أصبح عندما أصل إلى باب المنزل الخلفي. وكنت أسمع صوت أمي من الدور الشحي "أنا هنا أقوم بكي الملابس يا حبيبي". فاقفز السلالم، وأندفع من الباب مندفعاً تجاه والدتي وكانت ضحكتها غللاً وجهها عندما تراني، ثم تبدأ في سؤالي عما فعلته في هذا اليوم. وكنت أقفز مندفعاً هنا وهناك، حتى أعطي انطباعات عن الأحداث السعيدة أو الحزينة. وفي أحيان كنت أقوم بعمل تجسيد لها لما رأيته؛ لأن ذلك يروق لها وأنا أيضاً أشعر بالنبقة عندما أرى ابتساماتها إزاء مجهوداتي. إنه مازال باستطاعتي أن أسمع صوت البخار وذلك عندما تقوم بثبيت الكواة لإعادة ترتيب نسيج القماش أو عند تناولها قدحاً من الشاي المثلج. في حقيقة الأمر كانت أمي مستمعة جيدة من خلف طاولة الكي.

ليس الكثير مما ترتديه اليوم في حاجة إلي الكي. فنحن نقوم بإلقاء ملابسنا في المفصلات لنقوم بغسله وتنظيفه وتلقي القمامة التي سيعاد تدويرها عند المنحنى، ونحن أيضاً نقوم بتوصيل أولادنا إلي حيث يريدون سواء كان للدروس، أو لممارسة الرياضة أو حتي للقيام بالأنشطة في النادي الرياضي. وفيما يبدو أن نعمة الاستماع الجيد قد أُلقيت بعيداً أيضاً.

يتعهد الأب أو الأم بترسيخ وجودك. وعليك أن تتعهد بترسيخ نفسك.

(296) التخمينات الثانية

"ماما! كيف تكون رائحة الهمبرجر العفن؟" هذا ليس هو السؤال الذي تود أن تسمعه على الطرف الآخر من الهاتف عندما يكون طفلك الأول يبعد عنك مئات الأميال.

'يا عزيزي إذا كان من الضروري أن تسأل. لو كنت تشعر أن هناك داعياً للاتصال من مسافة بعيدة لتسأل ، فسوف أقول لك إرم الهمبرجر."

لا نقض وقتاً طويلاً في تمني يوم يكف فيه الأطفال عن إبطارك بأستلهم ، حيث يجب عليك التوقف عن التفكير في مثل هذه الرغبة ، لأن هذا سوف يحرمك من الشعور ببركة لحظة مثل هذه.

(297) ليلة لم ينطفئ فيها النور

أحياناً ما لا يحدث قد يكون ذا أهمية مثل الذي يحدث ولكن الشيء الأساسي هو أننا نعد له سوياً.



(هذه الرسالة وصلت لي عبر البريد الإلكتروني من بوني إيرسون بتاريخ أول يناير 2000.

كانت الساعة الثانية عشر وخمسة وثلاثين صباحاً . كان جهاز الكمبيوتر عندي يعمل وكانت الكهرباء غير مقطوعة).

سوف تنضب كل المياه لدي في الزجاجات إما من خلال الشرب أو من خلال سكبها في البالوعة، هذا بالإضافة إلي أن كل مخزوني من الملبات سوف ينضب تدريجياً. وتوقعي أن آخر ثانية قبل منتصف الليل سوف تكون مخيبة. وكان الأطفال بأسرهم يريدون إغلاق النور حتى يمكننا العيش مثل فيلم "منزل صغير في المروج". وأنت تعلم أنهم كانوا يطهون الطعام فوق نار المدفأة، وكان جميعهم ينامون في غرفة واحدة وذلك لينعموا بالدفء ومع هذا فقد انتهى الأمر.

ثم هب أصغرهم قال: "هل هذا كل شيء؟".

فأجابت قائلة: " ليس بعد يا صغيري لم تنضب بعد الذكريات".

(298) المشاركة في الخسارة

الموت

سألني أحد الأصدقاء الذي أصابه الحزن والأسى قائلاً: "كيف يمكننا أن نفرس معني الموت لصغارنا؟" فأجبت: "كيف يمكننا أن نفرسه لأنفسنا عندما نشعر بانخلاع أفئدتنا من صدورنا؟" فأجاب: "أعتقد أنك تريد تقريباً الاحتفال ب وفاة أحد الأفراد بالإضافة إلى رغبتك في إحياء الذكريات السعيدة لجدك أو حيوانك الأليف، سواء كانت هذه الذكريات من خلال الصور أو الشهادة عند قبورهم أو أي شيء آخر." فرددت عليه قائلاً: "نعم! بالطبع"، ولكن يجب أن نتماشى مع الواقع، كيف يمكننا تفسيره؟ فنحن نحزن ونسأل، ونبكي، ونحتفل بالحياة، فنحن نزرف الدموع علي من قضي نجه ولا سبيل إلي عودته. ونحن نتيح الفرصة أمام صغارنا لمشاهدة تدرجنا في مراحل الحزن، حتى يمكنهم أن يكونوا أحرار في فعل هذا أما نحن فنقوم بضمهم إلينا أثناء فرحتنا، ثم نبكي تارة، ثم نضحك تارة أخرى.

(299) أين موقعنا في هذا العالم

إذا كانت أسرتك متفرقة في جميع أنحاء الولايات المتحدة، حيث يوجد جدودك هنا والآخرين هناك، في حين تجد صمتك سارة في مكان آخر. أحصل على خريطة الولايات المتحدة الأمريكية (أو العالم، إذا احتاج الأمر) وانفردا على منضدة واجمع أولادك واقضي نصف الساعة لتشرح لهؤلاء الأولاد ببطء وتريث أين يعيش كل هؤلاء الأفراد. تكلم عنهم، إشرح كيفية ارتباطهم ببعضهم البعض، وابحث عن الشخص الذي يستطيع تذكر آخر مرة شاهدتهم فيها. فبدلاً من تسرب شعور الوحدة والانفصال إلى أولادك فربما يكون هذا معيناً لهم حتي يدركوا أنهم جميعاً محاطون بحلقة من الحب أكبر مما يتخيلون.

(300) علاقة قوس قزح

(مقدمة من دنيس يفرلي)

لاحظ بداية العلاقة من خلال هذه العبارة "أنا أكافح لكي أكون

قريباً منها" وهذه عبارة تنطوي علي القيام بنشاط معين.

أنا عندي أربع أولاد. الأولي تناهز من العمر عشر سنوات، وتوأمين "ولد وبنت" يناهزان من العمر ثماني سنوات، وأصغر بنت تناهز من العمر خمس سنوات. وكنت أقوم بملاحظة صفاري وذلك في مراحلهم العمرية المختلفة وذلك لكي أري ما هو نوع العلاقة التي تنمو بينهم وبينى، بالإضافة إلى مكانتي كام. ومع هذا كنت أعاني من المتاعب التي تسببها لي ابتي التي يبلغ عمرها ثماني سنوات، وذلك لأن شخصيتها مختلفة تماماً عن شخصيتي ومن ثم أعاني لكي أكون علي مقربة منها.

عقدت مدرستهم الابتدائية أمسية فنية، وقامت بدعوة الآباء لحضور هذه الأمسية مع أطفالهم. قررت أنا وسارة الحضور، وقضينا هناك وقتاً رائعاً وكان الموضوع عن الألوان المائية، لذا فقد طلب منا مدرس الرسم أن نفكر في مكان ما نحب ونقوم برسمه، قمنا باقتراح فكرة رسم قمم الجبال المكسوة بالجليد والتي تنعكس صورتها على بحيرة، ثم قمت أنا برسم الخطوط العريضة لهذا المنظر، وبعد ذلك قمنا نحن الإثنين بإضافة الألوان. وكانت صورة جميلة حقاً عندما انتهيت من تلوينها.

في واقع الأمر كانت سارة مفرمة بهواية الرسم كما تستهويني أنا الأعمال اليدوية. وارتبطنا سوياً كما لم نرتبط من قبل، وكانت هذه الأمسية أمسية رائعة. وتم التوقيع على الصورة باسم "سارة وماما" ثم قامت سارة وهي مفعمة بالفخر بتعليق الصورة في حجرة نومها. وعندما رجعنا إلي المنزل أنا وسارة أخرجنا الألوان المائية وأقلام التظليل حيث قمنا باستخدامها أنا وجميع الأولاد في الرسم في تلك الليلة بل وفي الليلة التي تلتها. وقد قمنا أيضاً بإحضار كتب من المكتبة وذلك لنطلع علي أعمال رسامين آخرين.

ولم يكن كل هذا الوقت حكرأ علي سارة فقط؛ ولكن شاركها فيه أيضاً الأطفال الآخرون.

(301) باقى القصة

مؤخراً قضيت قدراً عظيماً من الوقت والجهد، والكلمات وذلك لأكتب رسالة إلكترونية،

حتى أصبر فيها عن رفضي من وقوع حادثة معينة. فالمسكين أنا، أظهر حسرتي وألبي في مجموعة مختارة ومناسبة من الكلمات: أما الشخص الخسيس الذي اتهمته فقد اخترت كلماتي بعناية ولكنها كانت كلمات حاسمة وقاطعة.

وكان الرد علي رسالتي الإلكترونية يحمل مفاجأة مذهلة. علمت أن هؤلاء الأشخاص لم يقتربوا أي ضرب من الجرائم بل إنهم كانوا ضحايا، وغير قادرين على التعبير عن ولو جزء بسيط من مأساتهم. وهم يحاولون قدر الإمكان أن يتماسكوا.

وهذا ينطبق أيضاً على أطفالنا. فقد يكون هناك المزيد في قصصهم بدلاً من رؤية نظراتنا التي يملؤها الشك وحب التجسس على أفعالهم. فربما يتعين علينا أن نسألهم وذلك قبل ما نتسرع في حكمنا ونقوم بمقابلتهم؟

(302) بؤرة الاهتمام

قد نشأت وترعرعت في مزرعة صغيرة وكنت مفرمة بعمل قطع للزينة لطاوتنا. وقد كنت أقوم بجمع الأزهار أو أحياناً جمع القش لكي أضع الجلياد المصنوعة من البلاستيك بها كما لو كان مشهداً في حظيرة الماشية. وكنت أحياناً أخرى استخدمت حُلبي في صنع أشياء ضريبة. وعندما غدت أمي، تحديت أحد أولادي للقيام بتزيين الطاولة - عجلات مشيرة، أو صخور جميلة ... من يلري ما هو الشيء الذي سوف يكون محط أنظارنا؟

المشكلة لا تنطوي فقط علي القيام بعملية التزيين. ومع ذلك فإن حقيقة أن أمي طلبت مني أن أكون مبدعة (بلا حدود)، كانت هي الجائزة الحقيقية والفعلية. وقد أحب أولادي أن واحدة من الأشياء التي يفضلونها أن تكون موضوع العناية والاهتمام في إحدى الأمسيات التي قاموا بها.

حاول القيام بذلك، فقد يعجبك هذا الأمر. فقد نكتشف أن تلك العجلات الثقيلة أو تلك العرائس أو حتي لعب الروبوت التي يمكن أن تتحول إلي صخر أو إلي وحش، يمكن أن نجعل وجبة الطعام السريع أكثر بهجة ومرحاً. وقد يشاركك أيضاً صغارك! إن هذه الطريقة تعتبر طريقة سلسة لمعرفة الأشياء التي يعجبون بها.

(303) تعبيرات فنية

خبرت إحدى صديقاتي اليوم وقد وجدها مشغولة حيث إن منزلها كان مليئاً بأولادها الثلاثة وأصدقائهم. وأخبرتني: "إنهم يضحكون جميعاً، ويقومون بالرسم على أجسادهم". وصرخت: "أي نوع من المتعة هذا؟" لماذا لا ترسمي أنت أيضاً وشماً على كل ركبة". وقد فكرت في أنها يمكنها القيام بذلك. والآن خطرت لي فكرة: أن تقوم "الأسرة برسم ليلة من ليالي الأسرة". وقد ينتج عن ذلك تصوير للمحظات فجأة. وقد كانوا منهمكين في رسم صور لهم. وقد قلت بصوت عالٍ: يا له من شيء مضحك! لماذا لم ترسمي علي كل قدم من أقدامك وشماً؟ هي اعتقدت أنها يمكنها القيام بذلك؟ وبعد ذلك خطر لي أن أقول لها تمتعي بليلتك وتمتعي بهذه الصور الزيتية العائلية.

(304) المشاركة في الموسيقى التي تحبها

(مقدمة من هيدي استوكو)

يتعلم الأطفال الموسيقى في المدرسة والكنيسة. ويأخذ الكثير منهم دروساً في الموسيقى. وكل واحد من هؤلاء الأطفال له فنانوه المفضلون في التلفزيون والإذاعة، لذا فإن عليك أن تستغل هذا الاهتمام بالموسيقى والغناء وذلك لكي ترتبط أكثر بأولادك من خلال مشاركتهم لك في الموسيقى. ولن يؤدي ذلك فقط إلى تقوية مهاراتهم الموسيقية التي يتعلمونها في المدرسة ولكن يظهر لهم أنك مخلوق بشري له اهتماماته والمواطن التي يستجلب منها السعادة واللذوق السليم. كما يساعد على نقل تاريخ أسرتك إلى الجيل التالي.

أقوم بالغناء لأولادي وذلك لسيخلدوا إلي النوم مستخدمين في هذا التهودات والترانيم التي تعودت والتي علي التنغي بها لي ولأخي وذلك باللغة الإنجليزية وباللغة الألمانية (وهي لغة أمي الأصلية). ومن المؤثر فعلاً أن يطلب الطفل من أمه التي تعاني من ضعف السمع (يعني أنا) أن تغني له الأغنية التي تعود علي سماعها من عمه قبل.

وأقوم أيضاً بمشاركة صغاري بسماع ضروب الموسيقى المحبوبة والمألوفة وذلك من خلال

الاستماع إلى الأشياء الحديثة التي نالت الاستحسان الجماهيري في السيارة ومن خلال أيضاً الغناء بصوت مرتفع والاستماع إلى التسجيلات القديمة التي أحبها منذ نعومة أظفاري. وعادة ما ترسم ابتسامة عريضة عليّ ثمري عندما يتم بثها في الإذاعة. ويسرع إبنائي قائلين: "ماما! هذه هي أغنيتك المفضلة"، وكنت عليّ وشك أن أنهار مخميّ عليّ في عيد الشكر عندما دخل ابني ذو الأربعة أعوام وزحف إلى حجرتي، بعد العشاء، وهو يندلن أغنية جوني ميتشيل المعروفة باسم التاكسي الأصفر الكبير.

(305) بصمات الزمن

ما زال بحوزتي بعض من سلسلة "الكتب اللبية" وذلك منذ طفولتي. وقد كانت هذه الكتب ممزقة بالإضافة إلي غياب أغلفة بعضها. والأهم من ذلك أن جميع الكتب كانت مملوءة بالكتابات من أقلام متنوعة. وقد بات واضحاً أنني كنت أحب القراءة من تلك الكتب الجميلة قبل أن أستطيع قراءة ولو كلمة واحدة. وأكاد أستشعر صوتي وهو يذوب أثناء رؤيتي لهذه الكلمات والصور التوضيحية الملونة من أول مرة، عندما نجذبهم أنا والأولاد من بين الصناديق التي يعلوها التراب. وعندما نراي لي أحدهم قلت "إني أتذكر هذا الكتاب" وارتسمت على وجهي ابتسامة عريضة عندما وجدت اسمي المطبوع على قائمة الكلمات المكتوبة. وفي لحظة تفكير عميقة، خلوت مع نفسي وتذكرت صوت أمي عندما كانت تقوم بالقراءة لي وتذكرت أيضاً عندما كان يلاسنني ذراعها أثناء قلبها للصفحة. وأنا جالسة في حجرها وقد تذكرت إصغائها لقراءتي المتقطعة.

يجب أن تتيح الفرصة لصغارك أن يلعبوا بكتبهم ويكتبهم، فكل هذه الأشياء التي يمكن اقتناؤها سوف تزول وتلاشي في يوم من الأيام. فلا شيء يقي جديداً للأبد، مهما نقوم بالاعتناء به وبحمايته، فمن المؤكد أنها سوف تجلب ثمناً جيداً إذا لم يتم فتحها، وما زال عليها بطاقة الثمن، ولم يصل إليها الغبار في صناديقها الأصلية، ولكن ما هي إذن الذكريات التي سوف تحملها هذه الكتب؟ ربما قد يصبح التلف والخسارة جزء من اتصالك وارتباطك عندما تمر السنين، وتنتقل عجلة الحياة من جيل إلي جيل آخر.

(306) المسافة البعيدة

السفر

عقدنا النية علي الخروج في رحلة طويلة والترحال بالسيارة في الصيف الذي كان يسبق التحاق برت بالمدرسة الثانوية. وقد تصورنا أنه من المفترض أن تكون هذه الرحلة أثناء ذلك الصيف وذلك لأن الرياضات والوظائف والبنات سوف يشبط يقيناً عزائمتنا، إذا قررنا قضاء أسبوعين أو أكثر. ونظراً لأننا من سكان الغرب الأوسط (ولأننا أغبياء)، لذا فقد قررنا أن نقوم بهذه الرحلة لزيارة الغرب كله: إلى بلاك هيلز، وجبل رشمور، ويلوستون، وبويز، وديزني لاند يا إلهي! ألم نستمتع كثيراً (حسناً، معظم الوقت، أو بعض اللحظات - حسناً - كانت الأيام جميعها مهلكة. فشمس الصحراء، والمشاعر الفاضبة، من طول بقائنا معاً، يبدو أنها قد أدت إلى جفاف كل مشاعرنا الرقيقة).

قبل رحيلنا، قال لي أحد الأشخاص إننا سوف نشعر بالآسى والأسف لعدم وجود صحيفة عن الرحلات. فعلي الرغم من أننا لم نقوم بأداء هذا من قبل، إلا أنني قررت أن القيام بمثل هذه الرحلة الطويلة، فإن الذكريات سوف تذهب أدراج الريح إذا لم نقوم بعمل هذا. هذه هي الحقيقة؛ لأنه بمجرد قدوم الأسبوع الثاني من الرحلة وجدنا أنفسنا وقد نسينا بعض الأحداث التي وقعت في الأسبوع الأول كنا نتفحص الصحيفة لإثبات صحة النقاش. فهذه الصحيفة كانت بمثابة نوع من الترفيه والمثمة (حسناً، معظم الوقت) وتذكيرة لرحلة طويلة بالسيارة. فأننا أقتراح عليك محاولة استخدامهما حتي ولو في الرحلات القصيرة. ويتمين عليك إتاحة الفرصة أمام صفاارك وذلك لعمل موضوعاتهم الخاصة، أو رسم الصور، أو كتابة الشعر أو حتي القيام بعمل خريشة علي الورق في محاولة منهم لوصف بل ولتصوير ما يترائي لهم. إن تحديد الوقت يساعدك على تركيز انتباهك.

(307) لحظات مقدسة

عندما كان برايان صغيراً كان يجلس بالقرب مني ويقول لي: "حكّمي لي رأسي وكنت أقوم

بمعل ما يريد، وفي أحيان أخرى أجده يضع رأسه في حجري وسرعان ما يغبه التماس، وذلك بمجرد أن أبدأ بالعبث في شعر رأسه مملكة فروتها، واستشعار محيط رأسه. ومن ثم إذا كان برايان قطعة فانا متأكد انه سوف يخرخر، من كثرة الاسترخاء.

وعلي الرغم من أنه قد بلغ أشده، إلا أنه ما زال يشعر بحنين إلي حك رأسه، علي الرغم من أن عدد المرات التي أقوم فيها بذلك قليلة ومتباعدة، ومع هذا فانا أشعر بالغبطة والسرور لقيامي بهذا، بجانب عناق الوداع أو اللقاء. فانا مازلت أقوم بتدليك فروة رأسه وما زلت أيضاً أعبث في شعره حتي يتسني لي تمسح محيط رأسه، حتي أثناء مكوثه أمام شاشة الكمبيوتر. هناك لحظات ساحرة وهبة إلهية في اللحظات التي قد تحدث كل عقد من الزمان بين الطفل ووالديه. فلتصمت الآن وابحث عن مثل هذه اللحظات.

(308) عندما تثبت الأقدام

(مقدمة من بول هالفي)

نحتاج أحياناً أن نتيح الفرصة أمام أطفالنا لتوجيه سبلنا.

عادةً ما يقوم الراشدون بجذب واستقطاب انتباه "الأطفال الصغار" للتركيز علي شيء ينهمكوا في التفكير فيه. ولكن قد يكون للوالدين تفكير آخر. وعندما فكرت مرة في قضاء فترة بعد الظهر في أي مكان، سألت بردجت ما إذا كانت ترغب في الذهاب إلي إحدى الحدائق المجاورة التي توجد فيها لعبة تشبه الأتوميس الضخم ولكن قبل أن تفوه بأي كلمة، قدمت اقتراح ينطوي علي عدة اختيارات مؤداهما : إعداد ومجهيز الأقلام وذلك للقيام بتلوين الصور الموجودة في الكتب أو القيام بالقراءة أو عمل حفلة شاي أو

بدأت بردجت بالمشي في اتجاهي ثم قامت بمسك أكتافني بلطف ثم قامت باستدارتي حتي غدوت نصب أعينها، ثم دنت بوجهها نحوي وقالت بصوت هاديء، حتى لا تفوتني أي كلمة :
 "أنا ... أريد ... أن ... أذهب ... إلي ... الـ ... حديقة و أقود الـ أتوميس !!!".

(309) كلمة محورية

توجد حكمة عبرانية مؤداها الآتي "سوف يقدم كل إنسان كشفاً في يوم الحساب بالأشياء التي تمتع بها والآخرى التي أزعجته".

لاحظ أن هذه العبارة القوية الموقظة تقول "تمتع" ولا تقول "تحمل" ! ضَحّ من أجل، نعم، هذب، أو اقرأ ملايين الكتب التي تدور موضوعاتها حول كيفية تربية الطفل ليفهم، وليدخل أفضل مدرسة أو ليقوم بإعداد أشهى وجبات البسكويت أو ما شابه ذلك، إنما قال فقط "تمتع" فهذه هي الكلمة المحورية في عصرنا الحالي. وبالطبع يقع أولادنا ضمن قائمة الأشياء الجيدة. لذا فعليك أن تتمتع بهم.

(310) المهمة ممكنة

اكتب بياناً بمهمة عائلية واسأل أطفالك ماذا تمثل لهم الأسرة ؟ وماذا يدودون أن تكون عليه هذه الأسرة. يجب عليك أيضاً إتاحة الفرصة أمامهم للاطلاع علي المناقشات التي تتم بينك وبين زوجتك وذلك بغية الوصول لتحقيق الهدف المتبادل. فما الذي يميز عائلتك من الآخرين ؟ ما الذي يهملك كأسرة والتي يمكن أن يكون لها وقع علي تصرفاتكم و ما يحيط بكم ؟ ما هو الشيء الذي ينقصكم ؟

لو كانت الحياة التي نعيشها كأسرة لا تتناغم مع البيان الذي أعلنته فعليك مناقشة الخطوات التي يمكن أن تتخذ مهما صغرت أو كبرت. ناقش ما هي العوامل التي يمكن وضعها في مسارها الصحيح وذلك لتجبل وتوقير هذا الالتزام ؟
فمن الجيد أن تعرف أهدافك وأنكم جميعاً تمشون في نفس الاتجاه.

(311) كررها ثانية

"عشر سنوات من الآن لن تحدث أي تغيير ولكن قد يحدث ذلك غداً إذا سمحت بذلك".
كانت هذه إحدى الحكم الغالية التي يلقها والدي !! ولقد سمعت الجزء الخاص بعشر سنوات

من أناس كثيرين. ولكن الجزء الأخير وهو الجزء الذي يعطينا الإذن بالانطلاق والذي يذكرنا بأننا نستطيع تحقيق ذلك ، فكان مجرد وحي صادق وحقيقة بينة.

لذا غالباً ما تسمع الناس على شاشات التليفزيون وهم يقولون: "كان أبي دائماً يقول ..."
ولا يقولوا العالم أو الشاب الذي يقبع في المنزل للجوار لك ، ولكن أبى وأمى هؤلاء الذين قاموا بتربيتنا مثلما تعودت جدتي أن تقول. وتأثير التكرار مدلل خاصة عندما يتم تجسيده وعندما يصدر من أفواه هؤلاء الذين نعزمهم ونحترمهم ونصدقهم أيضاً.

(312) دائرة كاملة

(مقدمة من ساندي شورل)

أحياناً تفضي علاقة بسيطة إلى علاقة أخرى وقبل أن تدرك ذلك
تجد الأجيال المتعاقبة يتجمعون حول النار الموقدة أمام المسكر.



في منتصف السبعينيات أصبح زوجي بوب وابنتا بوبي عضوين في جماعة المرشدين الهنود، ومن ثم تمت مطالبتهم بانتقاء أسماء هندية؛ فاختار زوجي اسم بوب كات الكبير واختار ابنتا الصغير بوب كات الصغير. وخلال الأعوام التي تلت ذلك كان كلاهما يحضران الاجتماعات التي كانت تمتد شهرياً مع الآباء الذين كانوا بصحبة أبنائهم، حيث كانوا يقضون الساعات وهم يفكرون سوياً في تصميم نموذج سيارة السباق للوثوق في نجاحه. وبما أنهم يعملون في الكشف الهندية لذا كانوا يقيمون المسكرات وكانت إحدى هذه المسكرات في كهف مع الحفافيش.

وخلال هذه الأعوام، عاد بوب كات الكبير من إحدى المسكرات الشهيرة وأخبرني عن وجود مجموعة من الأفراد الذين يقطنون في المنطقة التي نحبها قد قامت بعمل نادي يقيم مسكراً شهرياً. وفي هذا الوقت كان لدينا طفلان آخريان بالإضافة إلى بوب كات الصغير، ولم تكن لدينا الفرصة (أو المال) للقيام بأجازه حقيقية والإقامة في الفنادق الصغيرة والحصول على ثلاث وجبات يومية في المطاعم. ومن ثم فقد بات مضموناً لنا الآن الخروج في مسكر لمدة شهر (بلون تكلفة

عالية). وبناء علي ما سبق فإن اتخاذ هذا القرار يعتبر بمثابة خسارة إيجابية تفوق توقعاتنا. وعلي الرغم من حاجتنا لمعرفة الكثير عن المعسكرات فقد كنا محظوظين أن نذهب مع مجموعة تنطوي علي مزية التناغم والانسجام بين أفرادها. وخلال كل هذه السنين واصل الأطفال جهم للخروج إلي المعسكرات بما في ذلك الطفلين اللذين تم ميلادهما في منتصف الثمانينيات.

لقد أصبح الخروج إلي المعسكرات خبرة عظيمة لنا جميعاً، خاصة لابنتا الأكبر وأبيه اللذين كانا توأمين متماثلين، وأصبح ابنتا الأكبر زوجاً والداً له أسرته الخاصة به وقارب بحوزته أيضاً علاوة علي الأفراد الذين يخرجون إلي المعسكرات. لذا فنحن فخورون به. وعندما خرجنا إلي معسكر مجاور للمعسكر الذي خرج إليه ابنتا الأكبر وأسرته وجدنا أنا وزوجي أن دائرة العلاقة قد اكتملت وذلك إبان دخول حفيدنا علينا في خيمتنا وهو يقول: "هل أنتما جاهزان للخروج للاصطياد؟"

(313) جدار الشهرة

حضرت مأدبة غداء في منزل مملوء بالتحف حيث كنت أمتع عيوني وأحاسيسي بالنظر إليهم أثناء تجوالي في الغرف وأعود بذاكرتي إلي الماضي. ومع هذا، فإنني لم أتحدث عن جهاز التكيف الذي جباننا بالهواء البارد الذي كان يخرج به ولا عن مبرد المياه الذي كان يخرج إلينا ماء قراحاً بمجرد الضغط علي زراره ولا عن التلاجة ولا الفريزر اللذين يخشان الكثير من صنوف الحلويات الشهية. بالإضافة إلي كل ما أوردناه، فقد تم جمع الأثاث من المزايدات وللحلات التي تباع التحف علاوة علي أي مكان آخر يمكنهم أن يجدوا فيه هذه الأشياء. وقد ملأت هذه الأشياء جسدي بالدفء والغبطة، كما أنها ذكرتني بالحياة البسيطة التي تتم عن ذوق عالٍ في اختيار مكوناته. حتي الأعمال الفنية التي كانت لديهم كانت تتألف من صور أسلافهم المصنوعة من جبر الإسيتاج. فكل شيء في ذلك المنزل بداخله يحتوي علي ألوان هادئة تشير إلي بصمات القرون المتعاقبة والقصص المختلفة.

بعد ذلك دخلنا غرفة العائلة وكانت هذه الغرفة تحتوي علي ديكورات ذات ألوان بسيطة

وأساسية، علاوة علي احتوائها علي الأقمشة المصرية والأثاث الدثر والمريخ ولكن أكثر الألوان بدائية هي الأعمال الفنية التي كانت مصنوعة بالكامل من رسومات الزيت والفحم والكولاج على أيدي أولادهم ، الذين أصبحوا الآن شباب . وقد كان المنزل بأكمله خير مذكر بكل ما تم فيه في الماضي أو الآن: بالعائلة.

(314) بالفعل

لا يهم ما كابد صغيرك من خبرات وتجارب قاسية وسخيفة، فحاول أن تعالجها بقليل من العناية والاهتمام به، ومن ثم عليك كبت ضحكك إذا اضطرت لذلك؛ وإذا كان عليك كظم أنثيك أو تنهيدك، فقم بذلك وابتعد عن الردود المعاكسة. فإِنْ سماع كلمات مثل: "لا تكن سخيفاً" أو "حاول أن تنسأها" كرد فعل لشعور حقيقي هو أمر ساحق لفؤادك مهما كان عمرك.

(315) حكمة الغرب

يورد بيكس بندر Bix Bender في كتابه الذي يحمل عنوان "Don't squat with yer spurs on" حكمة مؤداهما: "لا تحاول ركل روث بقرة في يوم حار" ويمكنني أن أضيف إلى ذلك: لا تأخذ طفلك للقيام بعملية التسوق عندما يكون غاضباً ولا تحاول توجيه الأسئلة إليهم إذا كانت تبدو عليك علامات الغباء، ولا يجدر بك أن تعتقد أنهم يعرفون ما سيقولونه عندما تسألهم بصوت متسلط. وإنك سوف تشمر بالدعشة والمذلة من الرد وخاصة إذا قيل علناً. ولا تترك أي جزء من جسد طفلك عرياناً عندما تقوم بتفسير الحفاض له. ولا تسأل البنت التي وصلت إلي مرحلة المراهقة إذا كانت تريد أن تعرف رأيك في الملابس التي ترتديها". ومن ثم، إذا قمت بفعل أي مما سبق سوف تنطبق عليك الحكمة المذكورة أعلاه.

(316) كلمة بكلمة

إنني أشاهد البرامج الحوارية في التلفزيون حيث يتوقف أفراد العائلة عن الحديث مع بعضهم

البعض عن مسألة ما. وغمر الستين ويتسع الصراح حتى أن البعض أحياناً قد لا يتذكرون كيف بدأ. فالأجيال التي تربطها رابطة الدم وما يعزز أواصر تلك الرابطة من الزمن والتقاليد قد مرقت تماماً. فإن الأخوة والأخوات، والأخوات والأخوات، والوالدين وأبنائهم والعلاقات القوية قد انقلبت رماد. يقوم للثل السائر "الدم لا يصبح ماء" ويوجد إحساس، بل وشعور بالأمان والراحة من معرفة ذلك. ولكن عندما يعلو الصمت العلاقات بين المائلات فإن روابط الدم والماء والقلب تنقلب إلى ظلام، وتكون الأحاديث الشفهية هي الشيء الأوحـد الذي يربطهم. لذا كن يقظاً، ما هي الجدوي من سكونك؟

لذا إبدأ بتعليم أطفالك أن ينهضوا ليتكلموا عندما يستشعرون بالظلم واجعلهم يشاهدون نبرة حديثك سواء في حالة الغضب أو في حالة اليأس ثم قم بانتقاء الكلمات التي تريد استخدامها معهم حتي يشعروا بالصفح والرحمة والارتباط حتي تصبح العلاقة بين أفراد الأسرة قوية مرة أخرى.

(317) لا تنتج

قرأت ذات مرة عبارة مؤداها "لا تجعل ما لا تستطيع أداءه يعترض سبيلك". لذا قمت بكتابتها علي جهاز الكمبيوتر الخاص بي ولصقتها علي جدار مكتبي لكي أراها باستمرار في أثناء صراعاتي الداخلية والخارجية. وما لا شك فيه فإن هذه الحكمة وهذا التشجيع ينطبقان علي العلاقة بين الآباء والأبناء حيث إنها تتضمن رسالة عظيمة يناط بالآباء توصيلها إلي أبنائهم. ويمكن توضيحها بعدة طرق. فعندما يقع أطفالك في مشكلة، يجب أن تمد يد العون لهم ويجب أن تنقل إليهم الشعور بإمكانية تقديم المساعدة لهم إذا ما وقعوا في أي ضائقة. ودعهم يرونك تقوم بالمثل. فعندما يشعر أطفالك بالإحباط والخيبة، يتعين عليك أن تدرك هذا الشعور وتحاول أن تتحدث معهم عن وقت مشابه في حياتك كابدت فيه مثل هذا الشعور ثم ابحث عن طريقة أو تقبل المساعدة من أجل الفوز.

حاول أن تبحث وتشارك في الحياة الخلاقة للآخرين. فقد رأيت بعين رأسي قصص وحكايات علي شاشة التليفزيون تدور موضوعاتها حول متزحلقي نسطين ومتسلقي جبال قد فقدوا حتي

القدرة علي الحركة. ومع هذا، فقد حاولوا البحث عن طريقة تمكنهم من تسلق الجبال أو التزحلق مرة ثانية. وحتى الدخول في مسابقات تنافسية. وهناك أشخاص مثل ستيفي ونذر، وراي تشارلز، واندريا بوتشيللي، وهم جميعاً موسيقيون فاقدي البصر والذين أمتعونا وأثروا في حياتنا. فعلي سبيل المثال كان هناك رجل يربي بمفرده ابنته علي الكفاح في الحياة الجامعية للحصول علي منحة دراسية عن طريق مشاركتها في فريق كرة السلة. وختاماً، يجب علينا أن نفتخر بأمثال هؤلاء لإصرارهم وإيمانهم بأن ما لا يستطيعون أدائه لن يقف في طريقهم.

(318) الخير والشر

تحذير، تحذير، رسالة بالبريد الإلكتروني، صراخ في البرامج الحوارية بالإذاعة، "لا تثق في أي شخص"، "الحياة بغيضة"، ويتكرر ذلك دائماً. فقد تلقيت واحدة من الكثير من الرسائل الإلكترونية التي أرسلت بسرعة الضوء، تحمل هذه العبارة بداخلها. فقد كانت شبكات الإذاعة والتلفزيون تنقل حالة الذعر التي اجتاحت الشارع من جراء سيناريو مؤداه أن هناك مجموعة من الشباب الأشرار يتكبرون في زي ضباط شرطة ثم يقومون باعتراض السيارات لإيقافها، أو كيف أن هناك مجموعة أخرى من الشباب الأشرار يقودون سياراتهم بسرعة بالغة بجوار سيارتك ثم يقومون بالإشارة لك بأن هنالك ثمة خطأ وعندما تركن سيارتك بجانب الرصيف، يقومون بسرقتك. وهذه الكتابة علي وجه الأخص قامت بسرد قصتها الشخصية، حيث كان هناك شخص يقود سيارته بسرعة فائقة حتي بلغها ثم أشار إليها لتركن علي الرصيف ولكن لحسن الحظ كانت قد قرأت هذه المقالة وتعاملت مع هذا الموقف بمتهي الحكمة ولم تقف. لذا فإننا أيضاً نعيد مثل هذه الأشياء علي أسماع أولادنا ليتوخوا الحذر من مثل هؤلاء الشرفرة من البشر.

وقد قمت بالكتابة لهؤلاء الأفراد الذين يرأسلونني لأخبرهم بقصتي: ذات مرة قام رجلان بمتابعتي حتي وصلا إليّ، ثم أشارا بإيديهما لكي أقف ولكني تجاهلتهما اعتقاداً مني بأنهما يعبثان. وبعد ذلك بسرعة وقفت في إحدى المنطقات، حيث طارت حافظة النقود الخاصة بي من علي

سطح سيارتي حيث نسيتهما عند شرائي هامبرجر من ماكدونالدز (حيث كنت منهمكة في التهامه). وقد طارت حافظة النقود عابرة لمرين من السيارات السريعة.

وقد أخبرتهم أيضاً بقصة الشاب الذي لاحقني بسيارته وبدأ يلوح لي بيده لكي أقف ولكن حاولت تجاهله اعتقاداً مني بأنه يحاول أن يغازلني! (حسناً!!)، هل نحن هنا أمام سيدة في خريف عمرها تأمل في أن يغازلها أحد الشباب؟) وقد ظل ذلك الشاب يشير لي بيده ويطلب مني أن انزل زجاج شباك سيارتي وأخيراً قمت بفعل هذا. وقد خاطبني بأن هناك دخان ينبعث من فرامل سيارتي وطلب أن أقوم بالذهاب إلي أقرب محطة البنزين، وقد صحت قائلاً بأنني لا أعرف أين تقع إحدى محطات البنزين في تلك البقعة. لهذا، تقدمتني بسيارته، مشيراً لي بيده أن الحق به حتي يتسني لي الوصول إلي أقرب محطة بنزين برفقته وقد وصلنا هناك بالطبع وقام أحد العاملين في المحطة بتفحص المشكلة، ثم قال لي: "كان امامك فترة قصيرة جداً لتمشي بدون فرامل". ولم يكن إلا ميلاً واحداً للوصول إلى محطة دفع الرسوم. وقد أخبرت أولادي فيما بعد بذلك.

أهو غريب؟ أهو ممكن خطر؟ أهو ملاك؟ يجب أن نحذر أولادك لكي يكونوا علي وعي بحقيقة مؤداها أن هناك أفعال خيرية مازالت تحدث أحياناً. علي الرغم من أن هذه الأعمال المتطوية علي العطف قليلة بل عشوائية، فليس كل فرد يخرج من بيته وفي نيته إيذاء الآخرين، لذا يجب عليك أن تتحدث مع أطفالك عن الشباب الذين لا يقومون إلا بفعل الخير.

(319) عش حياة البساطة

لماذا أتمجب من أن هناك كتب مثل الكتاب الذي يحمل عنواناً: "كل ما أحتاج أن أدركه بالفعل تعلمته في الحضانة" لها شعبية كبيرة. نعم، ولأن مثل هذه الكتب توصل المعلومة بدون استخدام كلمات ضخمة قد تحتاج لتفسيرها إلي أخذ آراء علماء النفس.

تحدث ببساطة، كن بسيطاً، وأجب ببساطة. وسوف يفهم أولادك تلك الرسالة، نعم، لقد فعلنا ذلك ولكن بعد عدة سنوات عادة ما ننسى. وقد حان الآن الوقت لنعود أدراجنا إلى الحضانة حتى نعيد برمجة أنفسنا حتى نتذكر أن كل لحظة نعيشها في الحياة ليس من الضروري أن تكون معقدة.

(320) إعادة التدوير

عملت متطوعاً لسنتين عدة في أحد المحلات التي تقوم ببيع الملابس المستخدمة. وكنت أثناء تلك الأوقات أشعر بالراحة جراء قيامي بتقديم هذا العون والمساعدة. ومن الأشياء التي اكتسبتها من العمل التطوعي الذي قممت بأدائه في ذلك المحل بأن هذا العمل مكلف جداً. فقد كان لا يمر شهر إلا وأخرج من هذا المكان ومعى بعض الكنوز. ولكن من المؤكد أنني كنت أنسى بعض الأشياء عند تركي للمكان. ولكن مثل قانون العرض والطلب، كان دائماً منزلي في حاجة إلي الكثير من الأشياء لتملاء ولكن معظم الأشياء التي كنت أجلبها كانت ملابس للأطفال. فكننت أجد جينزات ملبوسة بعناية ولم يكن ثمنها يزيد عن دولارين أو فاناتل مكتوب عليها كلمات مضحكة علاوة علي المعاطف الشتوية التي تبدو للنظر إليها جديدة ولم تستعمل. وكنت غالباً ما أقوم بكساء نفسي من هذا المحل. وكنت في أحيان أحضر أطفالى معى بدون أي نوع من الوعظ والإرشاد (وبالمناسبة فأنا ماهر جداً في ذلك) وكانوا علي دراية بأنه لا يجب أن يكون كل شيء جديداً ليكون مفيداً وإذا نفع. نعم بالطبع!! كنت أحضر معى بعض الأشياء التي تثير الاستكار والسخرية. ولكن في معظم الأحيان، استفدنا جميعاً، هذا بالإضافة إلي تعليمهم شيئاً عن فوائد عملية إعادة التدوير بطريقة شخصية ومباشرة.

(321) أحداث قد تحدث أحياناً

نحدث أشياء كثيرة لنا مثل رحيل أفراد لنا صلة بهم، رحيلنا نحن، وفاة عزيز، تخرج آخر. فنحن نتحرك بسرعة كبيرة هذه الأيام، حتى لم يصبح لدينا وقت لتحديد عواطفنا. كما أن الأفكار المحبوسة حول الأعمال التي لم يتم إنجازها تدور في أذهاننا وقلوبنا مثل الحبة التي تتلوى. فنحن نتساءل لماذا نشعر بالوحدة والحزن ثم يتضح لنا الآتي. يرحل الناس من حياتنا، ونحن نستمر في الانتقال بدون توديع. ولسوء الحظ، فإن أطفالنا لا يستطيعون تصنيف مثل هذه المشاعر والمواقف لأنهم مازالوا صغاراً. فكل ما يقومون به هو الشعور بالحزن مثلما يحدث لنا عندما لا يكون لدينا وقت لنذكر وقوع حدث جسيم لنا.

خذ وقتك لتتهي المناقشة. أعطهم الوقت ليفهموا أنك تمر بأحداث أيضاً. وهناك أمور تحدث للأطفال. وعلمهم كيف يقولون "مع السلامة" ويث فيهم روح الشجاعة ليبدءوا بداية جديدة. تحدث عن مسلسل حياتك أمامهم وعن عواطفك حيالهم.

(322) التناوب

نلاحظها علي شاشة التلفزيون في الأحداث الرياضية عندما يهمس الرجال فيما بينهم بالتعليمات وكلمات التشجيع ونشعر على الفور بوقوع أحداث لها أهميتها وثقلها في تلك الدوائر. لذا، اليس من الأفضل أن نري مثل هذه الأشياء في منازلنا؟ فالعائلات في الدوائر المحددة يهمسون بالتعليمات والمباراة التشجيعية لبعضهم البعض بصوت هاديء أو قد يتم ذلك من خلال التماس والتناوب.

(323) امن ما تقول

يجب أن تكون حازماً في قرارك، فإذا قلت "نعم" يجب أن تكون "نعم"، وإذا قلت "لا" يجب أن تكون "لا". فالأطفال يشعرون بالأمان عندما يدركون أنهم يستطيعون الاعتماد علي إجاباتك النهائية، حتي لو تألموا لذلك لمدة عام كامل. ولكن يجب أن تضع في ذهنك أنه يمكنك أن تقوم دائماً بتغيير موقفك. ولكن لا تقوم بهذا لأنهم يتعلمون حتى لا يتعلموا أن التلمز له فائدة.

(324) فقط مجرد فحص

كنت أبغض بشدة تصرف والدي وذلك بسبب إصرار أبي وأمي علي محادثة والدي أحد أصدقائي وذلك للتأكد من صحة ما نفعل. وأطفالي أيضاً انطبعوا علي كراهية هذا التصرف والسلوك عندما أقوم بعمله، لكن أهلي كانوا يقومون بذلك، وأنا أراهم أن أولادي سوف يقومون بنفس الفعل مع أبنائهم. فالأشياء ليست دائماً كما تبدو أو لا تكون دائماً كما يبينها ويوضحها أولادنا. فمن الأفضل أن نجعل صغارك يتعلمون بدلاً من وقوعهم في مواقف لا قبل

لهم بها؛ لأن مثل هذه المواقف تحدث غالباً بدون مكالمات أو تحذيرات. فلا يوجد شعور ينبه الأولاد بأنهم يشنون في طريق الخطر (بالإضافة إلى الذهاب إلى الحفلات بدون موافقة ومصاحبة مرافق)؛ وذلك لأنك لم تقم بعمل المكالمات اللازمة لمراقبة سلوكياتهم أو أنك لم تكن راغباً في مواجهة ومجابهة أوجه أبنائك المابتة.

(325) تخيل قيمة الدولار

(مقدمة من تينا هاريل)

غالباً ما تأتي الدروس القيمة من خلال سبل غامضة؛ ومن ثم عليك الاستفادة من هذه الدروس إذا جاءتك.

ذهبت إلي أحد المتاجر في المدينة والتي تباع كل شيء بدولار واحد وذلك في الفترة التي سبقت مجيء الكريسماس، وأثناء قيامي باستعراض البضائع، عثرت علي كتاب يحوي بين دفتيه ثلاثمائة وخمسة وستين قصة من الكتاب المقدس وكل قصة في صفحة واحدة وكانت جميعاً مصحوبة بصور توضيحية ومكتوبة بأسلوب يمكن الأولاد من فهمها واستيعابها. لذا، قررت إعطائه لأبنائي بمناسبة قدوم الكريسماس؛ ولكنني لم أتمهل وأعطيتهم إياه تلك الليلة. وقد اتارهم هذا الكتاب لذا طلبوا مني أن أقوم بقراءته لهم في التو واللحظة.

والآن وفي مساء كل ليلة ينماهم في مضاجعهم، نقضي وقتاً ذا قيمة عالية مع بعضنا البعض، نتعلم فيه الكثير عن الكتاب المقدس. فلم يكن هناك أفضل من هذا. وقد أدهشني ما قام به دولار واحد في دهم وتقوية علاقتي بأولادي بجانب تنمية إيمانهم.

(326) فض النزاعات

الخوف

العنف. والعصابات. وضرب الأولاد بعضهم البعض بقسوة قد تؤدي بحياة أحدهم. ماذا

يمكن للأباء والأمهات أن يفعلوا دون أن يفرضوا في حمايتهم أو يعزلوهم بعيداً عن متع الحياة؟ كيف يستطيع الآباء والأمهات أن يشعروا بأنهم فعلوا ما في وسعهم لكي يضمنوا وقوف أبنائهم بنأي عن اقتراف الجرائم؟

والشيء الوحيد الذي نستطيع القيام بمعله هو تعليمهم كيفية الوصول إلى حلول لفض النزاعات القائمة بالإضافة إلى تعليمهم طرق جديدة للحديث. ابحث عن فصل دراسي حول هذا الموضوع وخذهم معك. فمن المحتمل أن تستخدم بعض الموضوعات في مجال حياتك. حاول اقتناء كتب تدور موضوعاتها حول هذا الموضوع، وقل لهم أن الوصول إلى حلول للنزاعات والصراعات القائمة شيء هام وضروري. ولكن الشيء الذي ينطوي علي أهمية أكبر هو وجود نموذج لهذه الحلول بدلاً من النزاعات والمشاجرات لاسيما بينك وبينهم. وعندما تتشاجر مع أولادك، يجب أن تهدأ وتراجع لتجمل هناك وقتاً للرجوع إلى المائدة، وتحدث معهم عن الحقيقة التي تري أن تصعيد الجدل لا يفضي إلي تقديم الحلول. فالشفافية والوضوح يأتيان من الهدوء والسكينة، وذلك لأن المتحدث بصوت عال وجهوري لا يكون الأوضح ولا الأقوي، ولكن يكون أكثر ضوضاء.

(327) أسرار الحياة الحلوة

(مقدمة من كارولين أرمستيد)

تعود أبي وأمي منذ صغري أن يأخذاني أنا وأخي في رحلات مجهولة وغير معروفة. وقد كنا نتكلس جميعاً في السيارة. وقد كانت الجهة التي نقصدها ليست معروفة من قبلنا، وكنا نحاول أن نخمن إلي أين سوف يأخذنا والدي والذتي. وكما المعتاد، كان ذلك المكان ينطوي على قدر عظيم من المرح والتسلية - محل آيس كريم أو محل مثلجات، ثم نذهب بعده إلي اللب في أحد الملاعب عند غروب الشمس، وبعدها نذهب لتناول العشاء في أحد المطاعم المفضلة. ثم لعب البولنج، ثم نذهب إلي النهر لإطعام البط.

فهذه الرحلات كانت لطيفة لأنهما كانا يضيفان عليها عنصر الغموض والمفاجأة.

(328) التضمين

من السهل إشراكك داخل تقاليدنا الدينية وأصولنا العريقة ومن ثم يمكن توجيه رسالة لطيفة ورقيقة إلي أولادنا مؤداها أننا من أصول بيضاء أو إفريقيون أمريكيون، أو آسيويون، أو إسبانيون، أو مسلمون، أو بروتستانت، أو كاثوليك، أو يهود إلخ. وهذا كل ما يهم. حاول أن نجد كتباً في مستوى أطفالك تدور موضوعاتها حول الجنسيات، والتقاليد والأماكن الأخرى. علمهم أن يحترموا، وينشدوا، ويقدرُوا هؤلاء الأفراد الذين لا يشبهونهم بالضبط. لا تشجع على التحامل والتحيز وتعمد العمل ضدهما صراحة. دع أطفالك يسمعونك وأنت تتحدث ضد الآراء الظالمة والمتعصبة.

في أحيان كثيرة نجد أن مجتمع الكليات أو أي مؤسسة مدنية أخرى تستضيف مناسبات ثقافية شتّى، احضر معهم هذه المناسبات. وتعتبر عملية دراسة المجموعات العرقية هي فرصة طيبة لتبسيط الضوء علي مجموعات عرقية أخرى وذلك قبل مجيء وقود الإجازات مثل بداية العام الصيني الجديد، وشهر رمضان بالإضافة إلي عيد الهانوكا أو الكريسماس. ويجب عليك أن توسع إدراك ورؤية أطفالك ليسع العالم بأسره، وذلك لأنهم سوف يكونون الجيل الثاني، الذي سوف يفقد هذا العالم في يوم من الأيام.

(329) بذور الإيمان

(مقدمة من تينا ديجراف)

مثل الذي تقوله تينا: من عالم في الأحياء إلي عالم في علم الحيوان، فإن العمل مع طفلك يتيح فرصاً أكبر مما تتخيل.

خرجت أنا وأولادي في صباح يوم منعش من أيام شهر أكتوبر من المرباب وفي أيدينا معدات الحديقة تتكون من جروف صغير، و60 نبتة من زهرة الثوليب، ومسحوق عظام، وجاروف رمال بالإضافة إلي كيس بلاستيك شفاف. ثم تقدمنا حتي بلعنا حلقة من المهاد تحيط بشجرة الدرداء الموجودة في الحديقة الأسامية. وقد تم توزيع المهام المراد إتمامها بين أفراد المجموعة الصغيرة

المتحمسة للقيام بالعمل في البستان. وقد قمت أنا بحضر حفرة يبلغ عمقها ست بوصات ثم وضعت بداخلها مسحوق العظام الذي كان معنا. ثم قام دانيال وهو يبلغ من العمر ثلاث سنوات وهو أحد أفراد مجموعتنا الصغيرة بوضع بذور شجرة التيوليب بجاني. وبعد ذلك قام ميتشل الذي لا يزيد عمره عن سنتين في مجموعتنا لتغطية هذه البذور بجاروف بلاستيك.

وقد كنت أجد أحياناً ديداناً أثناء الحفر ومن ثم كان ينتقل بنا الحال من عالم الأحياء إلي عالم الحيوان وذلك بوضع هذه الديدان في صندوق الحشرات الذي كان معنا. وذلك للملاحظة. وفي أثناء هذه الرحلة هب دانيال متحدثاً بشقة وقال: "أتمرفون يا أمي أن الله قد خلق هذه الديدان أيضاً!!" فابتسمت وأجبته قائلة: "بلي يا بني!". أما عن باقي اليوم فقد قضيناه في العمل والحديث عن المخلوقات التي ابتدعها الخالق. وكنت أتشوق إلي قدوم شهر مارس من كل عام وذلك حتي يتسني لي رؤية شجر التيوليب وهو يزدهر، وليس لأن ذلك يمثل زهرة جهنم وعملنا ولكنها ترمز إلي بذور الإيمان التي تم غرسها في ذلك الصباح.

(330) تلاكمل

قدمت وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية شيئاً ما للمساعدة في تعليم أولادنا عملية التغذية، وقد كان هذا الشيء هو هرم الإرشاد الغذائي للأطفال الصغار - وقد تم تصميمه للأطفال اللذين تتراوح أعمارهم ما بين اثنين إلي ست سنوات حتي يساعدهم ويساعدنا في الفهم والاستيعاب وذلك عندما يكثر لغونا عن مجموعات الغذاء. ولهذا الهرم الغذائي فاعليته وأهميته لأنه يتحدث بلغة الأطفال مصحوب بصور مرئية. فبدلاً من أن يتحدث الطفل عن كلمة مثل "الدهنيات"، يقوم بتقديم عصا من الزبد ومصاصة في طليعة ذلك الهرم. (وإنها نقطة دقيقة ولكنها تشد انتباه) ومن ثم، يمكنك إما أن تزور هذا الهرم الغذائي في موقعه علي شبكة الإنترنت (www.usda.gov/cnpp) أو أن تقوم بطلبه من وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك بعد دفع مبلغ قدره خمسة دولارات.

ولكن تريث!، هذا ليس كل شيء!! فلماذا كنت علي دراية كافية أنت وأولادك بشبكة

الإنترنت، يمكنك الدخول علي هذا الموقع وتكتب كل شيء تقوم بتأوله يومياً حتي يتسني لك الحصول على تقييم حقيقي لنظامك الغذائي.

يجب عليك الاهتمام بقضايا الصحة والعمل علي حلها. وقم بوضع ذلك الهرم علي باب الثلاجة الخاصة بك واعتبر كل فرد منكم مسؤولاً. البشري في ذلك (على الأقل من وجهة نظري) هي أن رقائق البسكويت والإسباجتي والخبز هي الأطعمة التي لها النصيب الأعظم والحيز الأكبر في هذا الهرم.

(331) أساس جيد

قم بسؤال صديق تثق به لكونه مطلعاً وملماً بأحوالك وأحوال أسرته و يروق لمائتلك عما يعجبه في نوعية العلاقة التي توجد بينك وبين أولادك. فقد تُشده أو قد يؤكد لك شيئاً يعتلج في خاطرك. وعلي أية حال، من الأفضل أن تستفيد من قوتك وعافيتك وذلك لأننا نهدر وقتاً كافياً في الشعور بالقلق والغضب حول نقاط ضعفنا.

(332) الطريق إلى قلب الطفل

(مقدمة من باربرا كاوفمان)

يتعين عليك الاعتراف والاحتفال بأحداث في حياة طفلك حتي لو كانت هذه الأحداث قليلة، ولن يكون هناك أفضل من ابتسامة تقدمها لأطفالك عند الإفطار والغداء والعشاء. فهذه الابتسامة تعتبر وجبة سريعة وعظيمة بعد الخروج من المدرسة أو القدوم من العمل. فكل فرد حتي الراشد يقدر مثل هذا المرح. وهاك الطريقة التي يمكنك استخدامها للقيام بهذا.

قم بانتقاء نقاعة شديدة الاحمرار وقم بتقطيعها إلي أجزاء. ثم خذ جزئين من هذه الأجزاء، وأبدأ بدهن حواف هذه القطع بزيادة الفول السوداني. ثم ضع كل قطعة علي طبق وزبدة الفول السوداني على الوجه، ثم في النهاية ضع حلوى الخطمي بطول الحواف المشية للخارج للنقاعة ثم أضف الأجزاء المتبقية من النقاعة والزيد بجانب بعضها البعض ثم قم بوضع حلوى الخطمي

فوقها وذلك حتي ترسم شفتان حمراوتان بأسنان بارزة بسبب الابتسامة المرسومة عليهما! والملاحظة التي يمكنك وضعها عليهما تكاد تتكلم فتقول "أنت جعلتني أبتسم لأنك....." أكمل الناقص بتصرف ما، أو وجهة نظر، أو نشاط تلاحظه وتريد أن تشير إليه وتحتفل به. ولو كان ذلك الطفل في مرحلة خلع أسنانه اللبنية، تأكد من ترك ماسفة بين حلوي الخطمي لتعبر عن هذه الأسنان المفقودة!

(333) هن الثابرة

نظراً لأنني مؤلفة، فإني مغرمة بسماع القصص التي تدور موضوعاتها حول الكتب الأكثر مبيعا والأفلام السينمائية التي تم نبذها ورفضها بواسطة سبعة وثلاثين ناشراً أو منتجاً قبل أن تحقق النجاح. ياله من تشجيع وتحفيز أن تقوم بمطاردة حلمك وذلك بروح من السعي الذي لا يهدأ!! ولكن في بادئ الأمر، كان يتوجب عليهم الكتابة جملة بجملة، وكلمة بكلمة، ثم يقومون بتصديقها بدرجة كافية تحول دون نبذها وهجرها.

حاول أن تقدم يد العون والمساعدة لأطفالك أثناء قيامهم بوضع أهدافهم، لكن بمقدار معقول، بدءاً من قياس أحذيتهم، والعزف علي البيانو، وتكوين فريق أو إلى القيام بعشر مجموعات من التمارين أو إلى كل ما يريدون أن يحترفوا ويتقنوا. حتى لا تثبط همهم أو يستسلموا بعد أول خطوة فاشلة، إجعلهم يحددون لك أهدافهم وأول خطوة للوصول إلي هذا الهدف. وحتى يتسني طرح هذه الأسئلة، وتحديد ما هو الهدف الثاني؟ وما هو الهدف الثالث؟ وقم برسم خريطة أو رسم بياني. واجعلهم يدركون أن كل شخص واجه خطوات فاشلة في طريقه، وإذا لم تؤت الخطوات الثمار المرجوة منها، ساعدهم علي إعادة تقييم الهدف، وهل هو معقول ويمكن تحقيقه أم لا؟ وهل هو عملي وهل يستحق هذا العناء؟ وهل قاموا باكتشاف شيء آخر أثناء رحلتهم للوصول إلي أهدافهم الأكثر أهمية؟

سواء قاموا بتحقيق أهدافهم أم لا فإن إيمانك وعونك اللذان تقوم بتقديمهما لهم سوف يتم تذكرهما طوال حياتهم.

(334) أسئلة أنا لذي أسئلة

يقول المؤلف مايك ياكونيلي Mike Yaconelli في كتابه الذي يحمل عنوان "تمجب خطير":
 "عندما يفهم الآباء أدوارهم، فهم يفهمون أنهم لن يقوا أبد الدهر للرد علي كل التساؤلات التي
 يطرحها أبناؤهم. فالآباء يجب أن يساعدوا صغارهم علي تمييز ومعرفة الأسئلة المهمة". ويقدم لنا
 المؤلف عدة أسئلة منها ما هو عملي - أين أجد المعني؟ من أين يأتي التسامح؟ كيف أخدم
 الآخرين؟ كيف أعلم أن أحب أعدائي؟

إن مساعدة أطفالك في إيجاد الأسئلة الهامة، سوف يساعدهم أيضاً في إدراك الأسئلة النافهة
 في الصورة الإجمالية للأشياء، ومن منّا لا يستطيع استخدام تدريب أكثر في ذلك؟

(335) الابن الطيب

يحتاج الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة رعاية خاصة. ولا مجال لمناقشة ذلك. والأطفال
 الذين يتعرضون إلي متاعب في حاجة إلي اهتمام خاص، فلا مراء في هذا. والأولاد الذين في
 حالة جيدة في حاجة أيضاً إلي رعاية، وذلك خشية أن يصبحوا في يوم من الأيام أطفالاً ذوي
 احتياجات خاصة ليسترعوا الانتباه أو ليصبحوا أطفالاً ضائعين لأنهم بالفعل أطفالٌ ضاعوا داخل
 أسرهم وعائلاتهم.

حاول أن تلاحظ الابن الطيب وعائقه. أعط الابن الطيب اهتماماً خاصاً. فهم يشعرون
 أحياناً بالوحدة أو القلق أو لديهم قدرة أكبر على إخفاء ما بداخلهم. ولكن دائماً يحصلون علي
 قدر أقل من الاهتمام مقارنة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فهل من الممكن أن تترك هذه
 المشكلة هنا؟

(336) ثلاثة تكفي

أحياناً ما يملكك شعور بالاستمتاع من أن لديك القدرة علي تناول وجبات الغذاء أو العشاء
 أو الإفطار أو حتي الوجبات السريعة مع أصدقائك بدون وجود أطفال معك، حيث يقتصر

الحديث علي الكبار فقط .

أحياناً ما تجد نفسك في حاجة إلي أن تأخذ أحد أولادك برقتك . لذا أفسح لهم المجال ليشاهدوا متعة الصداقة التي تجمعك أنت وهؤلاء الأشخاص ، حتي يتأكلوا من أهمية إقامة العلاقات والصلات وربما نهىء لهم الفرصة لسمعوا ما نقوله إلي أحد أصدقائك عن أحد الإنجازات التي قاموا بعملها وما هو مقدار اعتزازك وافتخارك بهم .
في نفس الوقت يجب أن تقوم بالتأكيد علي أهمية أطفالك بالنسبة لك حيث إنك قمت بتقديرهم مثل أصدقائك.

(337) الآلام التي انتهت

قد تحدثت في مناسبة حول موضوع الأبوة والأمومة وخاصة عن الأمهات ذوات الإنجاب المتضاعف. وقد كان أفضل جزء في سهرتهم عندما تكون لديهم الفرصة لطرح مشكلة أبوية يواجهونها في تلك المناسبة. وقد أعطيت الأمهات الفرصة لتقديم الحل. فإذا لم يتسنَ لهن تقديم حل، فعلي الأقل سوف يتسني لهن إظهار التعاطف.

وقد قالت إحدى الأمهات إن أحد توأميها يمارس العض. ومهما فعلت سواء كانت تقوم بعضه أو بأي ضرب آخر من ضروب التهذيب، كان لا يهدأ ولا يسكن. وقد كانت هذه إحدى الشكاوي التي تم تقديمها، ولأقت تعاطفاً كبيراً وذلك لأن الوصول إلي مرحلة العض شيء لا يمكن استيعابه وفهمه .

وعندما بدأت الحديث كان ذلك رأيي: "إن أولادي تتراوح أعمارهم بين الخامسة والثلاثين والتاسعة والعشرين، وأنا سعيدة جداً لإخباركن بأن لا أحد منهم بعض الآن". ولم يكن هذا بالطبع ضرب من العزاء والمواساة أو يصيص من النور في نهاية النفق ليكون كبلسم للآباء المتعبين والمرهقين.

(ومع هذا، لو تصادف أنك علي علاقة بأي من أولادي وأدركت أنني كنت آخر شخص يعرف بأنهم ما زالوا يعضون ، فمن الأحرى أن لا تخبرني بهذا؟)

(338) تشذيب المر

يمكنني رؤية منظر جميل من شباك حجرة المعيشة: أب يقوم بتشذيب المرجة، كما أن ابنه الذي عمره لا يتعدى مرحلة الحضانة يمارس نفس الشيء بالضبط مثل أبيه؛ وبالطبع كانت آلة جز الحشائش قوية وتصدر صوتاً مزعجاً وقامت بتشذيب المر، في حين أن آلة جز الحشائش التي كان يركبها هذا الطفل كانت ذات لون أحمر وأصفر ومصنوعة من البلاستيك، لذا كانت لا يشذب أبه. في أثناء ذلك النشاط، كنت أرى فترة شبيهة بفترة تفتح الأزهار بين هؤلاء الرجال.

أعطِ الفرصة لأولادك ليقوموا بالعمل معك حتي إذا كان ما يقومون به لا يعد عملاً حقيقياً ولا يتعدى أن يكون مشاركة في العمل معك. نعم! يمكنني أن أرى أن هذين الشخصين يقومان بتهديب المر فيما بينهما. نعم، أستطيع أن أرى ذلك بوضوح.

(339) موسيقى الصباح

وقعت عيني علي مقالة عندما كنت أطلع الصحف ذات يوم، ترى أنه من الضروري أن يقوم كل شخص بالغناء قبل تناوله وجبة الإفطار أي أنه لا يجب عليه أن يتفوه حتي ولو بكلمة واحدة. كل ما عليه القيام به هو الغناء.

أحياناً نمدد أنفسنا في حالة من التشوش والاضطراب في الصباح، والتي بدورها تنفضي إلي معاصرة لحظات مليئة بالقلق والتوتر.

ومن المحتمل ألا يقوم الغناء بإضافة شيء من الحيوية بل قد يجعل من السهل تحمل هذه اللحظات، وخاصة عندما ينحصر تفكيرك في: "لم تخرج بعد من الحمام". أو "هل أخذت إفطارك معك" أو "انهض من فراشك الآن".

(340) أسرار مدهشة

في أحد أيام الأحد، ذهبنا في زيارة إلي والد ووالدة زوجي. وعندما وصلنا قام زوجي

بتحيتهاما بالتحيات العائلية المعروفة لدينا، وبعد ذلك دخل غرفة المعيشة، ثم بقي بنفسه علي أحد الكراسي واستدار ورفع رجليه علي أحد ذراعي الكرسي حتى يهين نفسه لمشاهدة التلفزيون. وجلست أرقب ما يفعلهُ زوجي وأنا مستغربة وفاغرة فاهي وذلك لأنني لم أرقظ زوجي يفعل ذلك آنفاً. ومن الواضح أنه كان معتاداً علي القيام بهذا مسبقاً عندما كان يدخل غرفة المعيشة أثناء فترة شبابه. لم أنفوه بكلمة واحدة، وجلست أدرس ما يفعلهُ زوجي الذي يزيد عمره عن الخمسين عاماً وطوله أكثر من 6.2 بوصة وهو يتصرف مثل الأطفال.

فعلي الرغم من كبر عمره ومعاملته القوية لأولادنا إلا أنه من السهل الآن أن أنخيله كأنه واحد من أولادنا الذي نقوم بتدليله وعلي أنرها بفخر فاهه الخالي من الأسنان مبتسماً لنا وقد أصبح جلياً الآن أن ذلك الشخص الفاتن الذي أراه أمامي الآن يعيش بين أضلاع شخص بائن، فهو أماننا يسد قوي البأس صعب الاختراق بجسمه القوي وتصرفاته العنيفة التي تدفنا أحياناً إلى الجنون.

حاول أن تبحث عن الجانب الجذاب في ذلك النوع من الأشخاص يساعد علي تذكيرنا بأنهم ما زالوا أحياء. (هذا يتضمن بدوره الزوجات والأفراد ممن لهم دور مميز).

(341) استثمارات

في عام 1996 كنت أعمل قاضياً مشهوراً للمسابقة السنوية الخامسة للطهي التي كانت تعقدُها قلعة الهامبرجر البيضاء (ولهؤلاء الذين لا يعرفون ماذا يعني مصطلح قلعة الهامبرجر البيضاء أشعر بالأسف لبضع لحظات). ونظراً لأن كل عائلتي تحب هذه القطع الساخنة من الهامبرجر لذا عندما أخبرت أولادي الكبار بذلك قاموا بالإجماع بمقعد النية علي الذهاب إلي أوهايو Ohio لحضور هذه المهرجانات. (أعتقد أنهم ياملون في قرارة أنفسهم أن يحصلوا علي وجبات طعام مجانية ولكن لم أخبرهم بما يجول في صدري) وما كنت أضمره قد وقع بالفعل. فقد كان أبنائي الرجال يراقبون أهمهم وهي تؤدي أعمالها. ويقومون بتشجيعي ومؤازرتي للقيام كرد للسنتين الطويلة التي قمت فيها بتشجيعهم أثناء اللعب. وكنوع من إعادة

الاستثمار . فهذه الإستثمارات التي تم توظيفها هي سر ارتباطنا ببعضنا البعض .
فما هي وديعتك التي قمت بإبداعها أو التي سوف تقومين بإبداعها اليوم؟

(342) حديث إلى الحقيقة

يمكن لأبن وأواء الأطفال أن يجعلك تفقد شعور الأبوة بسرعة كبيرة . فتجد صوتهم العالي والمزعج يزايد عند قيامهم بالأبن والتأوه حتي يصل إلي أحشائنا من الداخل . كما أن تأثيره يصل مباشرة إلى العقل وحتى تبدأ أفواهنا بالصراخ مرددين العبارات الغاضبة مثل : " كن هادئاً ، قبل أن أفقد صوابي واضرك!! "

كن مبتهجا!! فقد تعلمت شيئاً رائعاً، لذا سوف أتوقف عن الكتابة لأجربه علي جورج (انا امزح فقط فهو لا يئزم ولا يشكو .) وقد سمعت إحدى الأمهات وهي تتحدث قائلة لطفلها إنها لا تملك وقتاً لسماع أبنه وتزمره ، وأضافت قائلة "إنه يجب عليه أن يتأوه ويثن في الحقيقة الورقية التي أعطيتها له" ، وعندما يقوم بذلك ، والذي مما لا شك فيه لا يستطيع إتمامه بدون ما يضحك ، تقوم بإغلاق الحقيقة الورقية وتقول له إنها سوف تستمع إلى ما فيها فيما بعد .

علي الرغم من أن ابني ليس صغيراً، كما أنني ليس لديّ الفرصة التي تمكنتي من تجربة هذه الطريقة علي طفل صغير ، إلا أن هذه الطريقة تشيرني وتحركني . (ربما أقوم بتجربة هذه الطريقة مع نفسي في أي يوم قبل رجوع جورج إلي المنزل، حتى لا يضطر إلى الاستماع لي أيضاً) وهذه الطريقة تمثل رمزاً لكيفية الصعود إلى مستوى المناسبة بالمرح إذا ركزنا عقولنا وإبداعنا لتحقيق ذلك .

(343) الإبداع

قم بتخصيص خمسة عشر دقيقة، يقوم فيها كل فرد في الأسرة بعمل شيء خاص به مثل نظم قصيدة، التلوين بالألوان المائية، عمل سلطة شهية، عمل برج من أوراق اللعب أو القيام بالعزف علي المزمار الخاص بك . أضبط الوقت قبل أن يبدأ أفراد العائلة بإظهار إبداعهم ، ثم قم بتجميعهم حول طاولة المطبخ ومعك ما قمت به من إبداع . وابدأ في عرض أو عزف

أو قراءة ما قمت به.

اجعل كل فرد يكتب كلمة يصف من خلالها ما سيقوم بإبداعه وصنعه ثم قم بوضع هذه الأوراق في قبعة (أو أي شيء آخر) وبعدها اجعل كل فرد يقوم بسحب ورقة من هذه الكومة. ولكن إذا سحبت الورقة الخاصة بك، قم بإرجاعها مرة أخرى واختر ورقة غيرها. اضبط الوقت مرة أخرى ليقوم كل فرد مرة أخرى بأداء المهمة الجديدة الممهدة إليه. وهذا بدوره يعطي الفرصة أمام كل فرد ليقم، بل ويدرك المواهب التي تمتلكها إما أمه أو أبوه أو طفله أو أخوه وذلك عندما يبدون في اقتفاء أثرهم.

فتقدير بعضنا البعض شيء عظيم للغاية يجب تعلمه وتدريسه. فهذه طريقة بسيطة وواقعية لفهم واستيعاب هذا المفهوم لكل فرد.

(344) ظلك أنت

بدلاً من انتظارك لسماع ما يراه ماستر جورو رودنت Master Guru Rodent صحيحاً أو ما يراه غير صحيح أداؤه، دع كل فرد من أفراد عائلتك علي حدة أن ينظر إلي المرأة ويقول ماذا يرى مستقبلي في العام القادم. وذلك بعيداً عن قص الشعر، أو خلع أسلاك تقويم الأسنان أو الكريم المزبل للتجاعيد.

(345) حدائقنا

تقابلنا مع بعض أصدقائي عندما انتقلوا ليعيشوا علي مقربة منا وذلك بعد قدومهم من الشاطيء الشرقي. وقد عاشوا في المنطقة التي كنا نعيش فيها قرابة العقد. وبعد ذلك، عادوا مرة ثانية إلي الشاطيء الشرقي. وقد كان أكثر شيء تمتعت به هو سماعهم وهم يتحدثون عن العودة إلي شيكاغو بغية مشاهدة المناظر والتاحف التي لم يروها قط من قبل عندما كانوا يعيشون هناك.

وقد كان أولادي يشاهدون معظم هذه الأشياء عند قدوم وأندين جدد إلي المدينة وذلك بغية

زيارة متحف العلوم والصناعة ومتحف شيد Shedd للأحياء المائية. وقد قرأ الزائرون عن كل الأشياء كنوع من الإعداد المسبق لزيارتهم وقد تكونت لديهم معرفة أكثر عما لدينا علي الرغم من أننا نقطن في هذه البقعة منذ أمد بعيد.

استكشف المنطقة التي تعيش فيها واحصل علي كتيبات من الغرفة التجارية القريبة منك. قم بقضاء إجازتك في المنطقة التي تعيش فيها كما لو لم ترها من قبل، وذلك لأنه من المحتمل أنك لم ترها بعين الزائر المتفحص والدقيقة.

(346) ابق على بقية !!

عندما كنت قائدة لإحدى الجمعيات النسائية، كانت عملية إعداد المناديل التي يتم تقديمها للآباء في اليوم الذي اصططح علي تسميته بعيد الأب أحد مشروعاتي المفضلة . وقد قمنا بتعليق هذه المناديل علي قطعة كبيرة من الكرتون المقوي وقام كل طفل بإفراغ ما لديه من عواطف ومشاعر علي هذه المناديل باستخدام أقلام الطباشير الملونة. وبعد ذلك، كنا ننقل الأشياء التي تم الانتهاء من إعدادها ووضعها بين كيسين من الورق البني ثم نقوم بكبي المنديل ببطء حتى تنصهر الألوان علي القماش وتصبغ بالألوان.

إن المناديل القطنية من السهل حملها، سواء في حقيبة يد مملوءة بالأغراض، أو صندوق الغداء، أو في جيب البنطلون الخلفي، أو في الحقيبة المكتنية، أو حقيبة الظهر، كما يمكن استخدامه كشرط يربط على جهة الوجه، أو على أذرع العجلة، أو أي شيء آخر. خصصي منديل لكل فرد في الأسرة واطلبي من كل واحد منهم أن يضيف أفكاره الخاصة أو أي شيء آخر. وبهذه الطريقة، وعندما يكون الأب والأم على سفر، والأخت أو الأخ في أحد المسكرات أو أنك متجه إلى مكان ما، فإن "منديل الحب" قد يصبح تذكارة عند الرحيل يعبر عن المحبة الشخصية.

وفي الأيام المحمومة تشمر بمدّي الحاجة إلي وجود مناسبة تذكر كل الأفراد فيها بأنهم يحبون بعضهم البعض، ومن ثم يتعين عليك القيام باحتفالية لربط كل المناديل التي بحوزة كل فرد من أفراد الأسرة كرمز للوحدة التي تربط أفراد أسرته.

(347) وقت العرض ١

أنا أقوم دائماً باسترجاع ذكريات الوقت الذي اجتمعت فيه أنا وأخي بالإضافة إلي مجموعة من أصدقائي وذلك بغية القيام بعمل مسرحية. وقد كنا نتبع أحياناً أسلوباً معيناً في القصة ولكن في أغلب الأحيان كنا نؤلف قصص من وحي أفكارنا. وكنا نستخدم ملاءات وملابس كستائر للمسرح، كما نفرغ دواليبنا وصناديق الحلوى والزينة للحصول على الملابس المطلوبة. وقد أصبح كل أطفال الجيران ممثلين وممثلات في هذه للمسرحية. أما الذين كانوا يرفضون التمثيل في المسرحية، فكانوا يقومون بفتح وإغلاق الستارة، وترتيب الكراسي وخداع أماليهم للحصول على المال من إياهم لتحضير وجبات خفيفة يوضعها بجانب المربطات. وقد طلبنا فعلاً من آبائنا الحضور لمشاهدتنا نظير رسم معين أثناء تمثيلنا لهذه المسرحية. وأذكر أن كل فرد منهم كان عليه دفع ربع دولار.

وقد كان انفعال أمي عندما كانت في انتظار موعد العرض أمر لا يمكن أن يمحي من ذكرياتي. فقد كانت تذهب إلي الدور السفلي كل خمسة عشر دقيقة وذلك لتعرف ما إذا كان الوقت قد حان أم لا. وكل استفسار تطلبه كان يكشف عن مدي تفكيرها وتخطيطها للحضور بالإضافة إلي تشوقها لمشاهدة إنتاجنا. فقد كانت تؤمن به.

بالتأكيد، فإنه من المتعة أن نحت صغارك علي القيام بعمل مسرحية. قد يكون الأمر أكثر متعة إذا اقترحت اشتراك كل أسرتك في إنتاج عمل فني للحى بأكمله. وأود أن أنقل إليكم الإحساس الذي شعرت به عندما رأيت مدي الحماسة التي كانت تمتلك أمي، ومدي تقديرى وحيي لأمي بسبب ذلك. ومازلت أكن لها كل حب وتقدير.

(348) سبب للاحتفال

(مقدمة من كارولين أرمستيد)

يجب أن نقوم بالاحتفال حتي ولو بنصف أعياد ميلادك أو بنصف أعياد ميلاد الآخرين، من الأمهات، والجذود، والأطفال، والكلاب أوحتي القطط. حيث إنه من اليسير أن تثير المرح

والتسلي. والشخص الذي يتم الاحتفال به هو الذي يختار قائمة عشاء وربما يحصل علي هدية أو بطاقة لا تنسيه مثل هذا اليوم. فإن مجرد وجود نصف كعكة وفي وسطها نصف شمعة وترديد أغنية عيد الميلاد "كل نصف سنة وانت طيب" هو أيضاً نوع من المتعة.

(349) المسألة نسبية

أنا متأكد أنني قد تعلمت شيئاً ما عن ألبرت أينشتاين في المدرسة ولكن كل ما علق في ذهني هو أنه كان في غابة الذكاء وكان ذو شعر أشعث. ولكن عثرت في الآونة الأخيرة على بعض العبارات الإستشهادية التي حثني على معرفة الكثير عنه، لذا قمت بشراء كتاب يدور حول هذا الشخص وإذا لم أكن تركت ذلك الكتاب في المطار الجوي بمحض الصدفة لكنت عرفت المزيد عنه. وعلي أية حال، فأنا لدي بعض العبارات الاستشهادية التي قالها والتي بدورها أوصلتني إلي هذه المرحلة:

"ليس لدي موهبة محددة وأنا مجرد شخص فضولي"

"عندما قمت بتفحص ذاتي، والطرق التي استخدمها في تفكيري، استنتجت أن نعمة الخيال تعني أكثر من امتلاك ملكة استيعاب وفهم معرفة إيجابية".

احتفظ بهذه الأشياء في ذاكرتك وذلك عندما تريد أن تقرر كيف تقوم بحث وحض طفلك، فكل الفصول الدراسية والدرجات والكلديات لا تستطيع أن تعوض إمكانية الشخص ورغبته في الاكتشاف. أعط الفرصة لخيالهم لكي يجمع ، ومن ثم فإن القيام بمثل هذا الشيء يستوجب التفكير ولو للمحظة. ولكن في حالتي هذه أقوم فقط بالاحتفال!

(350) عين الراشي

في حفل استقبال الزواج الثاني لإحدي صديقاتنا كان أحفادها يتسابقون لالتقاط الصور البديعة وهم راكعون على ركبهم. وفي نهاية السهرة كان منظرهم يبدو كأولاد صغار هدهم الانشغال بعد ساعات قلائل من تزيينهم وتليسههم وقد كان شعرهم غير مرتب وقمصانهم ليست

مهندمة بالإضافة إلي خلع أحذيتهم. ويا لها من ذكريات جميلة عندما أتذكر أولادي الصغار يظهرون بهذه الصورة في الحياة الواقعية . ولحظات وذكريات الشعر الأشعث والهندام المغضن الذي يدعو للإثارة والضحك أكبر قيمة وأفضل من اللحظات التي يكونون فيها حسني الهدام، أو يلبسون الملابس الرسمية.

وقد وقف الكس الأخ الصغير أمامي وجثوث حتى أستطيع معانقته وفي نفس الوقت تقريباً دخل أخوه الأكبر ستيفن وعند رؤيتي له قلت: "أنظر يا ستيفن هناك فرصة لالتقاط صورة لك". وجذبت الكس بالقرب مني وأخذنا هذه الصورة معاً ونحن مبتسمين.

والنقط ستيفن الكاميرا التي كانت معه لالتقاط صورة لنا وفي حركة درامية أعلن "أنه تبديد للفيلم الموجود داخل الكاميرا". ثم قفز على قدميه ورجع أدراجه إلي الصحبة التي كان يقف معها قبل مجيئه إلينا. وذلك ليمتنع بما بقي في الحفلة.

والدرس الأخلاقي الذي نود هذه القصة تقديمه إلينا هو أن اللحظات التي تكون فيها داخل الحدث أكثر أهمية من تضيق الوقت في التقاطها. ومن ثم، يجب أن نتذكر ذلك في المرة القادمة أنك تشاهد الحياة من خلال عدسة الكاميرا وذلك إبان وقوع مناسبة هامة لك ولأسرتك.

(351) ماذا نقول

من الممكن أن تتعامل الأطفال بقسوة مع بعضها البعض. وأنا أقصد قسوة بمعناها الحقيقي. فمن الممكن أن تتعاملوا بشكل قاسٍ جداً من الناحية البدنية. ولكن يمكن أن يضايقوا الآخرين ويزعجهم ويهينهم من خلال استخدام الكلام. وأنت لا تعتقد أن أولادك يمكنهم القيام بهذا، لذا فسوف تشده عندما تعرف ما باستطاعة أولادك القيام به! أنا أعرف علي يقين). فلو كانت صفارك في حاجة إلي اهتمام وعناية أو أنهم لا يتناولون حقهم بل ونصيبهم في المأكّل فسوف يحاولون الاعتماد على الأشخاص الآخرين (حاول أن تفكر في هذه المسألة فأنا أشعر أحياناً يشاعة تصرفاتي).

ف عندما تسمع طفلك أو الأطفال الذين يلعب معهم وهم يتحدثون بلغة بذيشة. أو تسمعهم

يسخرون ويستهزئون بالآخرين باستخدام كلمات وألفاظ نابية، وحتى لو لم يكن هناك أحد من هؤلاء الذين يستهزئون بهم في حضرتهم. يجب عليك أن تجعلهم يدركون أن الحديث بشكل سيء عن الآخرين ليس مقبولاً وأنهم في حاجة إلي أن يراعوا مشاعر وقلوب الآخرين، ولكن يجب أن تتأكد من أنك سوف تصفي إلي نفسك أيضاً. فالنميمة والحديث السيء - حتي لو كان يدور موضوعاتها حول رئيسك أو حماقة أحد زملائك في العمل - يتم تعلمها عن طريق القلوة.

(352) سعيد رؤيتك

كان زوجي الذي كان يتسم بقوة البنية ويصل طوله إلى 8.2 بوصة يفشي لي بمكنون قلبه وذلك عندما يتحدث عن كيفية اعتياده علي الجلوس علي الشرفة الأمامية للمنزل الذي كانوا يقطنون فيه وذلك حتي ينتظر عودة ولده من العمل. ويقول زوجي جورج مستطرداً أنني أرى السعادة في ناظري أبيه عندما يراه جالساً منتظر عودته. وقد كنت أخط بريقاً في عيني جورج عندما كان يتحدث عن السعادة التي كانت تبدو في عيني والده.

ويستمر جورج في حديثه قائلاً "إذا عاد بدون جلب الصحيفة معه، كان يعطيني دولاراً حتي أذهب أنا إلي المحل لأحضرها له وكان دائماً لا يأخذ الباقي مني وهذا هو سبب جمعي لهذه العبوة الضخمة من الفكة التي كانت معي اليوم الذي عقد فيه قراننا."

فكم من الأشياء الممتعة التي تحدث أثناء قيام أبي بالطقوس اليومية وسعاده عند رؤيته لي أثناء قيامي بانتظاره، ومن هذه الأشياء : الغبطة، الترابط، الدفء الذكريات بالإضافة إلي المال الذي كنت أحصل عليه. وقد أصبح من الصعب الآن فك هذه الرابطة.

(353) الحجز لاثنين

(مقدمة من كارين بيكر)

بعد تخرجي من الكلية، تولي والدي منصباً في الوزارة. وقد عدت للمنزل حتى ينسني لي توفير المال لزواجي ولكن أبي وأمي سوف يلعبان إلي ولاية أخرى. لذا شعرت بالوحدة

وتساءلت مشدوهاً ماذا سوف أفعل بدون أبي وأمي.

بعد انقضاء أسبوع علي غياب أبي وأمي، ذهبت أنا وجدي إيسرل لتناول العشاء من بعضنا البعض كضرب من التسلية وإيجاد رفيق وصحبة. وقد تمتعنا بالفعل بالوقت الذي قضيناه مع بعضنا البعض، حيث إننا كنا نتحدث عن الحياة التي نحياها. وقد تحدثت أيضاً عن مواطن التناقض التي بيننا ومواطن التشابه التي قد نجتمعنا أيضاً. وقد غدت وجبة العشاء شيئاً أسبوعياً نقوم به، وأصبحنا مشوقون لأن نري بعضنا البعض، وذلك لكي نتحدث ونستشعر الهدوء والسكينة فقط.

بمرور الأعوام، تحول العشاء إلي غذاء. وقد أضفنا إلي هذا الذهاب إلي الكنيسة سوياً في كل يوم أحد، فقد أصبح جدي جزءاً عظيماً في حياتي وفي حياة أولادي وذلك نظراً لأننا نقضي علي الأكل هذه الساعة في منتصف الأسبوع لكي تتسامر مع بعضنا البعض.

وقد عرف كل من لهم صلة بنا مناسبة الغذاء الأسبوعي الذي كنا نقوم به، فكان زملائي في العمل ينادونني ويقولون لي "مرحباً يا كارين، جلدك في انتظارك". حتي أفراد عائلتي كانوا يخبرونني ويقولون لي: "نحن نعرف أنك سوف تتقابلين مع جلدك اليوم؛ هل باستطاعتك أن تسلمي لنا عليه؟" هذا بالإضافة إلي السيدات اللاتي يشاهدننا ونحن قادمون إلي المطعم الذي سوف نتناول فيه وجبة الغذاء، كن يقلن - الحجز لفردين قادمين". كما يعرفون أيضاً نوع الشراب الذي نطلبه ويسرعوا في تقديمه لنا قبل أن نطلبه.

وقد أصبح الوقت الذي كنت أقضيه مع جدي في أهمية الوقت الذي كنت أقضيه مع أولادي في مساء كل يوم بعد العمل. فقضاء فترة من الوقت مع قريب لك في مثل عمر جدي، يعلمك كيفية التعامل مع المواقف. فأنت تتعلم أيضاً الكثير من أخطائهم. ويجب عليك استغلال نصائحه، وخذ وقتك لكي تستمع إلي جلدك فربما يأتي اليوم لتقوم بعملية الحجز لفردين.

(354) حصاد بغيض

تلقيت لتوي رسالة إلكترونية من صديقتي جين روسر تخبرني فيها بعظمة "عطلة عيد الأب".

فهي تقول إنها قضت اليوم في استرخاء وراحة. لذا فقد كانت تستمر في النوم حتي الساعة العاشرة صباحاً. ولم يقاطع نومها إلا مرة واحدة في الساعة 5:50 صباحاً عندما تقيأت مونكا في سريرها، وكأنه هدية مبكرة لعيد الأب.

ويعد ذلك استطردت سائلة ما إذا قد أخبرتي فيما سبق بأن صغيرها قام بوضع رجله في القصرية التي كان يستجيب فيها لنداء الطيعة آنذاك (في الحقيقة لم تخبرني وأحمد الله أنها لم تفعل). وعلي الرغم مما ورد، وعلي حين غرة انغمست في تذكر الأيام الخوالي التي انقضت والتي كان فيها يجري ابني بريان حول المنزل ويداه علي كفله غير راضٍ عن الذهاب إلي المرحاض. ثم بعد ذلك يتواري في أحد الأماكن ليقدف بما في بطنه في سرواله وعندما قمت بعدما بحمله، تقيأ علي ظهر فستاني الجميل وذلك لأنه نجشأ، وعلاوة علي ذلك، فقد أحسست بمذاق البول في فمي من جراء قيامي بتغيير حفاظة ابني. إنها لحظات لا تقدر بثمن.

أنا لست متأكدة من الداعي لتعلق مثل هذه الحوادث الجسام في قلوبنا مثل الذهب النقي والمشغول. ومن ثم يجب عليك أن تذكرني ذلك عندما تقومين بتنظيف واجهة منزلك. كوني رحيمة علي تلك الأشياء الصغيرة وذلك لأنها هي التي تفرس بنور الذهب. وعليك أن ترعي وتهتمي بهذا الحصاد بكل طيبة ورحمة.

(355) مصنوعة بكل الحب

عندما قضت أمني نحيها، كان عالقاً في ذهني أنها مازالت تحتفظ بكل هدية يدوية قمت أنا بإهدائها لها، وذلك من قطعة الصابون التي يلتصق بها بعض الأشياء إلي الكنزة التي قمت بتطريزها بنفسي. وقد كنت أقوم بنفس الشيء مع أولادي. فأنا لدي بصمات برايان علي البلاستر في إحدى غرف النوم. فقد وضعتها في غرفة نومي. وعقدان صنعهما برايان من البلاستر بالإضافة إلي قيامه بوضع أشياء معدنية علي صندوق مجوهراتي، بجانب صنعه لأتية أزهار فخارية عليها كلمات بالألوان تقول "مرحباً يا ماما" هذا بجانب الأزهار، نغمات الموسيقى، وقلوب بالإضافة إلي صليب. وكل هذه الأشياء قام برسمها باستخدام الألوان الأساسية فقط.

وعلي الرف توجد لافتة تقول "ماما رقم ١" ومازالت معروضة في مطبخي. وعلي الرغم من أن الأشياء التي قد تبيعها للتاجر قد تكون في غاية الروعة والجمال إلا أن المصنوعات اليدوية التي يتداخل فيها عنصر التفكير والتخطيط بالإضافة إلى القطع والطرق والخياطة واللصق تصبح أكثر روعة وجمالاً. وذلك لأنها تصل إلينا متوازية من خلال بصمات أيدي هؤلاء الذين نستشعر لهم بحب في قلوبنا.

لأنهم الطريقة المستخدمة مهما كانت بسيطة (قطع قلب من الورق والخريشة عليه) أو معقدة (أنماط أو رسومات والتي تحتاج إلى أربعة شهور للانتهاء منها) ولكن ما يهم هو قيامك بتشجيع ومساندة أطفالك على الخلق وعمل الهدايا. فمن يعلم؟ فقد تحقق بنفسك في يوم من الأيام فوائد من ذلك الاستثمار.

(356) نغذها بنفسك

خرجت إلي منزل إحدى الجارات ذات يوم وأول شيء قالته لي: "يجب أن تري ما صنعتة ناتالي على العشاء". لذا، هرعنا إلي المطبخ، حيث قامت الأم بتحريك المكرونة في المياه المغلية من أجل ابتتها. ومنذ ذلك الحين أصبحت المكرونة طعام جميع الأطفال. وقبل أن نعرف (أكثر من مجرد لحظات من اللبن المسفوك) كانت المكرونة والجبن تقدمها بنت علي وجهها ابتسامة عريضة وتستطيع أن تعد العشاء بنفسها.

فعلي الرغم من قدرتك علي إعداد الطهي إلا أنه لا يجب أن تقوم بإعداده بشكل دوري، كل ما هو عليك عمله إعطاء التعليمات لهم، وعاونهم وخزهم للقيام بإعداده. هذا بالإضافة إلي ضرورة مساعدتك لهم ليقوموا بتنظيف ما فعلوه من فوضى ومن طعام متناثر. وفي النهاية يمكنتي أن أقول لك أن تعلم مهارة معينة أسهل من القيام بأدائها بنفسك.

(357) فريق عمل الأسرة

عندما كبر الأطفال كنا نأخذهم أحياناً إلى الاستاد الرياضي، أو إلى أماكن بيع السيارات أو سيارات السباق وأجهزتها. فقد كان جميعنا يشعر بالغبطة وكانت تملأ أصواتنا عند الذهاب إلى الاستاد الرياضي وقيام كل منا بتشجيع الفريق الذي يحبه أو اللاعب الذي يحبه أو رقم الفانلة التي يحبها. وفي معظم الأحيان كنا لا نقوم بتأييد نفس الفريق ولكن كان كل شيء يسير على ما يرام. وفي الحقيقة كان تشجيع فرق رياضية مختلفة يخلق جواً من المرح والنشاط.

حاول أن تشارك أطفالك في أحد الأنشطة التي تعكس الإحساس بالغبطة والسعادة! ويمكن أن تنتقل الحماسة والنشاط إلى الجوانب الأخرى للحياة. لأن هذا بدوره سوف يثب في صدوره الأمل والغبطة. ودعمهم يلاحظون الجانب الأفضل من شخصيتك. ويمكنك أحياناً من شراء العشاء وكل أنواع الوجبات السريعة في كل هذه المناسبات تقريباً. فهذا من وجهة نظري حائز كافي.

(358) الثقة

يستطيع الإحساس بالثقة - إحساس واحد بالثقة - أن يبدد الكثير من الشكوك التي نشعر بها. وذات مرة قرأت عبارة والتي مؤداها: "إذا لم يكن لديك ثقة في ذاتك في هذه اللحظة، فيمكنك أن تثق بإيماني بك". وقد أصبح هذا شعور عميق جداً، خاصة عندما نعرف مدى ضعف الأطفال وإيمانهم بإماني أصمي بما نقول. (وباستثناء المراهقين، فقد يستشعرون بأن حديثك مجرد لغو أو علي الأقل سوف يعملون وفقاً لاعتقادهم بذلك).

عندما يقوم طفلك بمحاولة جديدة أو علي الأقل يكافح نفس السلوك الذي يسيطر عليه يومياً، ومن ثم فإن دورك يتمثل في كونك الصوت الذي يمددهم بالثقة، ولا يهم الطريقة السليمة التي يتجاوب طفلك وفقاً لها. ولكن المهم أن تبعث فيهم الثقة بأي شكل.

(359) دعها تمر بسلام

إن حمل الضغينة والحقد قد يولد شعوراً جميلاً. فعلى أية حال، فإن هذه الحمقاء البلهاء

نستحق تجاهلي لها وذلك لأنها ليست اهلاً لتسامحي وغفرائي. ولو أحسست أن أولادي يودون القيام بهذا، أعيد علي أسماعهم آلاف المرات بأن يكونوا حريصين وحذرين. والآن راقب ماذا يحدث، فأننا لم استطع التغلب عليها. وأنا أعني ذلك.

من الممكن أن يورثك حمل الضغينة والحقد للآخرين المتأصب، مثل آلام المعدة والصداع علاوة علي التوتر في العضلات. فالغضب المستمر لن يسد الثغرة. فلو علق في ذهنك ذات يوم أنك لم تعاقب ابنتك بشكل كافي علي ما اقترفه من خطأ (أنا لا أتحدث عن المواقب الوخيمة، ولكن حديثي عن الغضب الذي يعثرني)، فإن الغضب المستمر لن يعاقب للخطي. فكل ما تقوم به هو عقاب ذاتك. وذلك لأن الغضب يمكن أن يجعلك طريح الفراش ويعوق أحكامك بجانب توليد ضغوط نفسية والذي من شأنه القيام بأعمال صيانية وتخريبية وانتقامية أيضاً.

وأنا أعيدها مراراً وتكراراً: إن بقائك غاضباً لن يحل المشكلة بل سوف يث بذور الشقاق والانفصال.

(360) هنا وهناك

قضيت أنا وأطفالي وقتاً طويلاً نتجول بالسيارة هنا وهناك، ومن ثم فقد أصبح جلياً لنا أن لزيارتنا اغراضاً متعددة أكثر من كونها وسيلة تنقل. فبدلاً من قيامك بتغيير قنواتك المفضلة وأنت في السيارة أو قيامك بالرضوخ لاستماع أغنية من أغنيات أطفالك (علي الرغم من أنها تفضي إلي الإحساس بالكآبة والسخط)، إجعلهم يعاونوك في القيادة وذلك عندما يكبرون بدرجة تكفي قيامهم بإحصاء الشوارع أو علي الأقل إدراك المعالم الهامة لهذه الشوارع. حتي لو كنت علي دراية بالوجهة التي تقصدها. (وطالما أنت الذي تقوم بقيادة السيارة فائتي أن تكون علي دراية بهذه الوجهة).

إذا كان بإمكانك الدخول إلي شبكة الإنترنت، قم بطبع خرائط أجزاء المدينة التي تعيش فيها أو حتي المناطق للجاورة (أو علي الأقل رسمها) وقبل الطبع حاول أن تكبرها لتصبح أسهل في القراءة والإطلاع، أو قم بتلوين المعالم الهامة أو دعهم يقومون بذلك. وعند خروجك في رحلة،

إعطهم الفرصة لكي يوصلوا المعالم الهامة ليساعدوك علي تحديد الوجهة الصحيحة أثناء سيرك . فمن يعلم، فقد تفريك علي الاهتمام بالعالم الذي يدور حولك . أنا أعلم أنني في أحيان كثيرة أتساءل كيف يتسني لي الوصول إلي هذا المكان؟

(361) فن الكلمات

(مقدمة من ريتش لانا)

هناك سبل عدة يمكنك أن تستخدمها في الحديث مع أطفالك فيما يتعلق بحياتهم. لذا فعليك العثور علي واحدة من هذه السبل وأبدأ.



كنت دائماً أكتب الشعر وقد بدأت أكتب قصائد عن بناتي وذلك فيما يتعلق بالأشياء التي لاحظت قيامهن بها أو يكافحن من أجلها أو يبدعن في عملها. أحياناً كنت أقوم بنظم قصائد حول ضرورة عدم ترك الحياة لتقوم بإحباطهن وتثبيط همهن. وكنت أكتب هذه القصائد باستخدام الشعر المرسل. وكانت معظم كتابتي لهن في شهر نوفمبر وديسمبر وذلك حتي يتسني وضع هذه القصائد في جوارب الهدايا بمناسبة الكريسماس. وكنت أشعر بالتعب عندما أراهن وهن يقرأن هذه القصائد حتي قبل قيامهن بالبحث عن الهدايا الصغيرة. وكانت زوجتي تسمح لهن بقراءة هذه القصائد لمدة تتراوح من يوم إلي يومين ثم تجمعها في دوسيه خاص بها.

عندما تم عقد قران ابنتا الكبيرة، قامت زوجتي بإعطائهن هذه القصائد في يوم زفافها. وقد شعرت بالدمعة عندما رأيت مجلد القصائد الذي قمت بكتابته. فقد كان سجلاً حافلاً بالذكريات التي عاصرتها أثناء حياتها قبل زواجها بالإضافة إلي أنه عبارة ما كنت أقوم بملاحظته في تلك الحياة. وقد قامت البنات الأخريات بإلقاء نظرة خاطفة علي مجلداتهن وسوف تحصل كل منهن علي مجلدتها الشعري ولكن في الوقت المناسب .

(362) كلمات من الحكمة

(مقدمة من شيري ثسوب)

يروق لي الجلوس مع أولادي في المكتبة العامة! وقد كان طفلاي الصغيران (4 سنوات، وستين ونصف) يقومان بزيارة المكتبة بشكل أسبوعي وذلك لمدة سنتين. فقد كان يروق لنا انتقاء قصص عظيمة للقراءة علاوة علي قصص الأطفال الواقعية، مثل كتب الأطفال التي تدور حول الحيوانات، والجرارات، أو أي شيء آخر من هذا القبيل. وبعد انتهائنا من اختيار الكتب الخاصة بالأطفال، نركب المصعد للمصعد إلي الدور العلوي من المكتبة وذلك بغية الذهاب إلي القسم الخاص بالأمهات وذلك لاختيار كتاب لي.

يعرف طفلي القواعد المتبعة لاستعارة الكتب من المكتبة. ولكن الجزء الأفضل في هذا الموضوع هو جلستنا علي الأريكة وقراءتنا للكتب التي نقوم بجعلها من الرفوف. وقد انتابني شعور صادق وحقيقي بتنامي حب صفاري للتعلم وللكتب وذلك بسبب زيارتنا الأسبوعية للمكتبة وأنا أتمشم أن لا نحكي من ذاكرتهم للأبد ساعات القراءة التي كنا نقضيها مع بعضنا البعض في تلك المكتبة.

(363) منفصل

بعد وفاة أبي وقبل معرفة ابني بأن والدي أوصي بالقيام بحرق جثمانه هب قائلاً يجب أن نتأكد من أن يد جدي تكون ظاهرة في التابوت. وقد قال ذلك لأن أبي كان له أيد ذات شكل خاص، فقد كانت أصابعه بها آثار خبطات وكدمات وذلك لأنه كان شبه محترف للعب البسبول هذا بالإضافة إلي أدواته التي كان يستخدمها ومهنة الصباغة التي كان يزاولها. بجانب آثار خبطات وضربات متنوعة من الأعمال التي لا يقوم بها إلا الرجال وذلك طيلة حياته. لذا أستطيع أن أؤكد بل وأجزم بأن أيدي أبي كانت فريدة من نوعها.

ولكن الأكثر أهمية من ذلك هو أنه كان أباً وجداً عطوفاً، وذلك لأنه عودنا علي استعمال راحتي يديه في معانقتنا وتقبيلنا. وقد كان يقوم باستخدام راحتي يديه أيضاً في

بناء ما يحتاج أن يني، وفي تعليمنا كيفية إلقاء منارة الصيد ، وكيفية كبح عنان حصان السباق أثناء تشجيعنا له في حلبة السباق ، وقطع البطيخ أثناء الرحلات أو أي شيء آخر نحتاجه. فقد كانت يدي والذي متاحه لكل من يرغب. فهل تقوم أنت بذلك أيضاً؟

(364) أسفل التل من هنا

أثناء قياسي بزيارة ابني، شاهدته وهو راكب دراجته البخارية من طراز جولدنوينج من علي بعد، وقد بدأ يختفي وراء التل العالي الذي يقع أمام المنزل. (كان هذا أصغرهم، بينما كان ابني الأكبر يقوم أيضاً بالتمايل وهو منطج دراجته من طراز هاري دافيدسون) فقد كان في طريقه إلي العمل، ولكن أشياء كثيرة من الماضي قد تراءت لي ويصعوبة كنت أحاول تجاهلها حتى يمكنني أن أستمعرض كل حدث على حدة. عندما كان أولادي ينزلون على الثلج وأيديهم على رؤوسهم وهم يرتدون معاطف الثلج ، ويدون كما لو كانوا كرات متفجرة مصنوعة من القطن ، أو عندما قادوا السيارة الأولى التي امتلكونها أو وهم ينزلون درجات السلم، مرتدين زي نادي الكشفاء وهم يكادون يطيرون من على الأرض، أو عندما يندفعون علي زلاجات التزلج بدون خوف. لاحظ طفلك وهو مبتهم، وهو يمشي، وهو يركض، وهو يذهب، يذهب، يذهب، يذهب.

شاهد طفلك بقدر ما تستطيع. فهم سوف يذهبون ليعيشوا أسفل التل إلي حياة لا توجد فيها أنت، ولا تهدر وقتك في التفكير بهذا. وعلي الرغم بكل ما تحمله بين طيات قلبك، شاهدهم وهم يتسلقون ويتسلقون ...

(365) المتجمل

إن طبية العلاج الطبيعي المتخصصة في فن التدليك كانت سيلة تراعي مشاعر الآخرين وتسخر كل مواهبها في عملها، كما أنني سيلة مفكرة أقوم بتسخير كل مواهبي لحياتي ولعملي (أنا واحدة من هؤلاء اللاتي يحصلن الفوائد) . وفي غضون زيارتي كنا نتحدث عن موضوع

الأبوة (هذا بالطبع قبل أن تحول إلي حالة)، وقد كانت جين تتحدث بحب عن أمها وعن دور أمها المؤثر في حياتها الشخصية. وقد شاركت أمها في نعمة واحدة. فقد كانت أمها تحفزها وذلك لتجيب علي أسئلتها حيث أن أمها لم تكن تتركها معلقة وحائرة، بل كانت تقدم لها العون والمساعدة في إيجاد الحلول والإجابات، وقد قالت جين أنها كانت تترك أنها لا تملك الحلول والإجابات لكل أسئلتها واستفساراتها، لذا كانت تقدم لي الاقتراحات المبتنة علي حل هذا. وقد ساعدني بالفعل حب أمي لي غير المشروط واهتمامها المتأصل في إيجاد حلول تنبع من ذاتي.

فعلي سبيل المثال بينما كانت جين تبحث جاهدة عن طريقها المهني كان من الواضح أنها تقع ضمن نطاق الأفراد الذين يولعون بالاهتمام بالآخرين. وقد كان هناك بعض الناس الذين يقدمون التشجيع والتحفيز لها وذلك لتعمل في مهنة التمريض. ولكن جين كانت تعرف - برغم عدم معرفتها للأسباب - بأن هذه المهنة ليست الطريق السليم الذي تهفو إليه نفسها. وقد تحدثت عن كيفية محاولة أمها في حثها لكي تكون جين وليست شخصاً آخر. فبالها من سيدة بارعة؛ كان الطريق الذي تختاره أكثر أهمية مما تقوم به.

في نهاية المطاف تخصصت في العلاج من خلال التدليك والماساج "شكراً لك يا أمي" وقد قالت - "أنا محنت لك يا أمي لمساعدتك لي في توفير طريقي وهدايتي إلي السبيل القويم". ومن الملاحظ هنا أنها تشير إلي شئ أكبر من إختيارها لوظيفتها. فهي تشير إلي منهجها بأكمله في الحياة.

ياله من دليل واضح للألم أو للأب الذي لا يريد فقط أن يعرف كيف يقيم علاقات بينه وبين قلب صغيره ولكن يريد أيضاً أن يعلم صغيره ذاته كيفية إتصاله بالأماكن الأكثر إشراقاً والأكثر أهمية والتي تكمن بداخله.

• في الاختتام

أمل أن يكون آخر ما أدخلته من محتوى هذا الكتاب، وهي الطريقة 385 تحت عنوان "المُجمل". لا يبدو وكأنه خاتمة بالمعنى المهود ولكن أمني أن يكون كسابق مدخلات الكتاب التي تسبق هذه الطريقة في إلهامها وبت الأمل في روح القاريء! لأيام آخر قادمة. فلعل هذه النصائح تجلب عليك البهجة أثناء مراحل اكتشافك وتوقعاتك وتشجيعك وتبسيطك ومساعدتك! أمل أن تجلب عليك البهجة في أيام الاستسلام والاحتفال والتأمل. فكل الطرق تؤدي إلى الاتصال للمتلئ بهجة وسعادة مع أطفالك بشرط أن يكون ذلك بتواضع منك وكرم، وأن تلتزم بقوة في السعي إلي النجاح في هذا التواصل. ورغم أن جميع الآباء والأمهات لديهم ما يندمون عليه ولكن البقاء في حالة اتصال مع أطفالك سوف لا يكون أبداً مدعاة للندم. فمسي أن تعيش في نعمة وبركة وزهو بالنجاح في الاتصال بأطفالك .

مؤلفة الكتاب

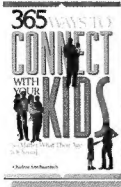
تشارلين آن بومبيخ، هي زوجة وام ومؤلفة وخطيبة وكاتبة هزلية تتحدث في كل مناسبات الحياة الحسن منها والشرير، اليقيني فيها والمريب. وهي تعمل بأشياء كثيرة في يومها الطبيعي ، بعض هذه الأشياء ليس ممتعاً؛ لك أن تسأل بذلك زوجها أو أطفالها أو أصدقاءها أو جيرانها أو أحياناً الغرباء عنها.

أما من يملك منكم جهاز كمبيوتر ويستطيع أن يلجإ إلي الشبكة الدولية للمعلومات، فأنتم مدعوون إلي تصفح صفحتها علي الإنترنت علي عنوان «www.dontmissyourlife.com» حتي تعرفوا عن أماكن تنقلاتها وأن تراجعوا قائمة كتبها وموضوعات خطاباتاتها، أو في حالة ما إذا كان لديكم استفسار تودون طرحه عليها بما يمتعها أو يلهيها أو ينفعها. ويمكن لكم أيضاً أن تسجلوا عناوينكم علي البريد الإلكتروني لتصبحوا ضمن قائمة اتصالاتها وحتى يتسني لها أيضاً أن تخبركم بأوقات العام التي تكتب فيها أهدتها في الصحف أو أحدث كتاباتها وكتبها وعيد ميلادها.

وإناء زيارتكم لصفحتها www.dontmissyourlife.com تحقق من بعض الكلمات الوضاعة في صمودها الإلكتروني الذي تنشره علي صفحتها علي الشبكة الدولية للمعلومات علي هذا العنوان (وهو كلام لم يكن لأي محرر أن يغير فيه ولذا فهي تغلف بحمم آرائها دون رقيب في كل ما تحبه ولذا فإن الكلام يمسج بأخطاء الهجاء) ، كما يمكنكم أيضاً أن تروا صورتها الرائعة.

— عنوانها علي البريد الإلكتروني:

charlene@dontmissyourlife.com



عام يمثل 365 طريقة جديدة ... ، وإبداع جديد لكما أيها الوالدان للاتصال بأطفالكما

يبدو أنكما سمعتما بهذا من قبل، أليس كذلك؟! 365 طريقة للاتصال مع أطفالك، هو كتاب يتضمن مجموعة من الأنشطة، نعم الأنشطة! ولكن الكتاب أعلى قيمة من مجرد ذلك؛ إذ يهيئ الفرصة للوالدين للتعرف على طرق جديدة لم يفكروا بها، تجعلهما أكثر قرباً واتصالاً بأبنائهما في زحام الحياة اليومية وحياة العمل. فالوالدية (الأبوة والأمومة) هي طريق وعمر مليء بالملحنيات والمرتفعات، يستمتع بها أحياناً وتُمل أحياناً. ومع ذلك، تعتقد مؤلفة الكتاب تشارلين آن بومبيغ أن كثيراً من الآباء والأمهات يقعون تحت ضغط الحياة الذي يفعمهم بالخوف. وغالباً، فإن القصص الذي ينظري عليه الكتاب عن حياة مثل هؤلاء الناس يقدم لنا نماذج طيبة حول كيفية تصرف الوالدين مع أبنائهما من وجهة نظرهما وليس من وجهة نظر أبنائهما.

فكتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك قد كُتب لمساعد الآباء ليتخلصوا من مخاوفهم الوالدية وليؤمنوا بدفع علاقاتهم بينهم وما تضيفه هذه العلاقة من حكمة ينعمون بها على أطفالهم ويفتحون أعينهم على الثقافتة والحماسة والدروس المستفادة التي يشاركونهم فيها.

وعلى الرغم من أن سلسلة القصص القصير، عن أساليب الاتصال بأطفالك والأمثلة القليلة التي ساقتها مؤلفة الكتاب، إلا أن كتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك سوف يساعدك في مجمله على الاتصال ببنيتك بطريقة عملية إيجابية متمعة مثيرة للفكر، دافئة ومثيرة. ومهما كان عمر ابنك أو عمرك، لم تفت الفرصة بعد؛ أن تجرب أيها منها أو تحاول إضفاء معنى على علاقتك ببنيتك.

إن كتاب 365 طريقة للاتصال مع أطفالك سوف يساعدك ليس فقط على الاستمتاع برحلة الحياة ومعتركها الوعر في تربية أبنائك، ولكن أيضاً يساعدك في الاستمتاع بما تنقله القصص التي ساقتها مؤلفته، وما بها من محاولات وتحديات.

تشارلين آن بومبيغ هي مؤلفة ومتحدثة خطية وصحافية فازت بجوائز عديدة، وكاتبة هزلية. والأهم من ذلك كله أنها أم لابنتين بالغين لا تزال على اتصال حميم بهما تسعد له أيد الدهر.

Bibliotheca Alexandrina



0434711



Arab Nile Group

P.O.Box: 4051 7th - District
Nasr City 11727 Cairo - Egypt

Tel.: 00202/2707696 - 2754583

Fax: 00202/2707696

E-mail: arab_nile_group@hotmail.com



**CAREER
PRESS**

Franklin Lakes NJ



Arab Nile Group
Cairo - Egypt

I.S.B.N : 1- 56414 - 480 - 1

I.S.B.N : 977 - 5919 - 97 - 5